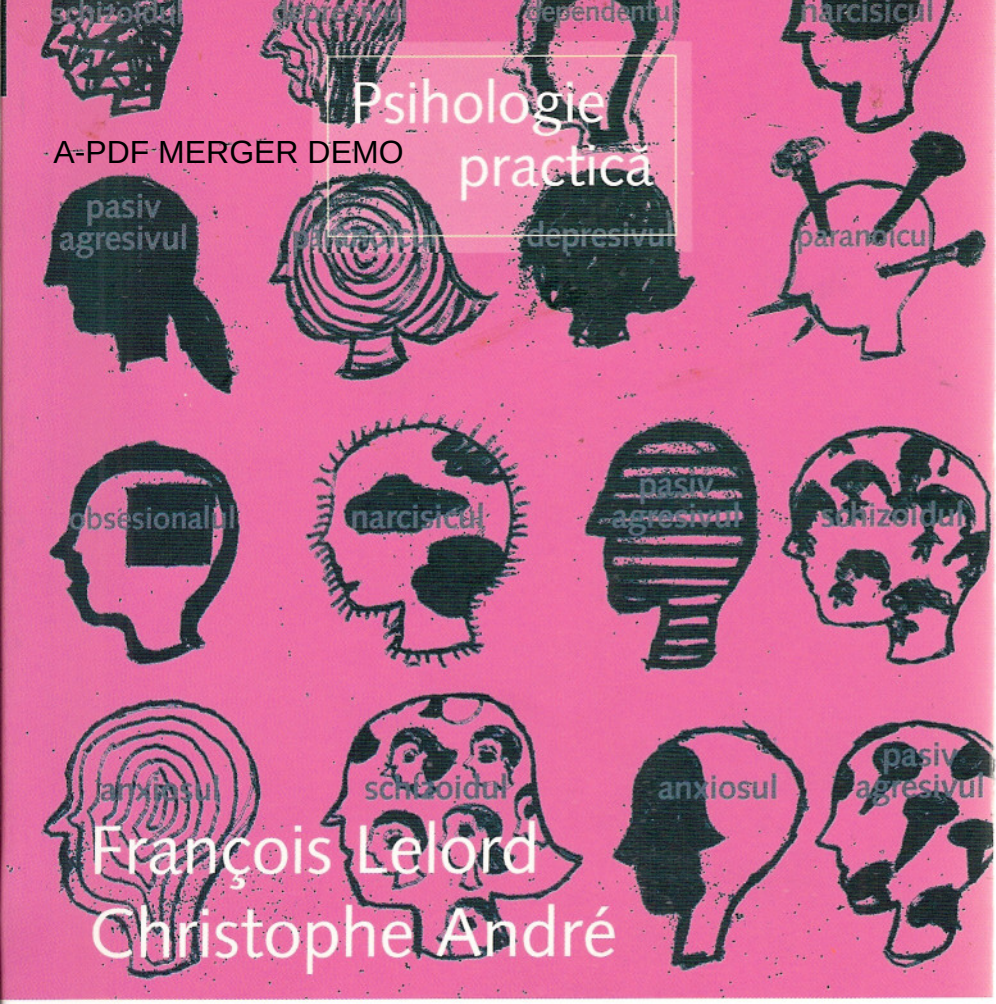
A-PDF MERGER DEMO

Psihologie practică



François Lelord
Christophe André

Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile

3
TREI

Anxiosul care vă chinuie cu întrebări neliniștitoare, paranoicul care ia orice remarcă a voastră drept un reproș, obsesionalul care se pierde în detalii în dauna esențialului, narcisicul care trage întotdeauna spuza pe turta lui, depresivul care vă copleșește cu dispoziția lui sumbră – toți aceștia vă pot perturba viața cotidiană în familie sau la serviciu.

Prin recomandări extrase din experiența lor de psihoterapeuți, autorii vă ajută să înțelegeți și să gîrați mai bine aceste personalități dificile.

ISBN: 978-973-8291-76-8
www.edituratrei.ro

19,90 lei

Psihologie practică

Coordonarea colecției:
Vasile Dem. Zamfirescu

François Lelord

Christophe André

Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile

ediția a doua

Traducere din limba franceză de

Camelia Balamaci

TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU-COJOCEA

Coperta colecției:
FABER STUDIO (Silvia olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Dtp:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LELORD, FRANÇOIS
Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile / François Lelord, Christophe André ; trad.: Camelia Balamaci. - București : Editura Trei, 2003
Bibliogr.
ISBN 973-8291-76-3

I. André, Cristophe
II. Balamaci, Camelia (trad.)

159.923

Această carte a fost tradusă după
COMMENT GERER LES PERSONNALITES DIFFICILES,
Odile Jacob, octobre 1996, Paris

Copyright © *Éditions Odile Jacob, 1996*

Copyright © *Editura Trei, 1998, 2003*
pentru ediția în limba română

C.P. 27-40, București
Tel./Fax: +4 021 224 55 26, +4 021 224 47 71
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 973-8291-76-3

Cuprins

	Cuvânt înainte	7
I	Personalitățile anxioase	9
II	Personalitățile paranoice	33
III	Personalitățile histrionice	65
IV	Personalitățile obsesionale	83
V	Personalitățile narcisice	101
VI	Personalitățile schizoide	123
VII	Comportamentele de Tip A	139
VIII	Personalitățile depresive	162
IX	Personalitățile dependente	183
X	Personalitățile pasiv-agresive	207
XI	Personalitățile evitante	225
XII	Și celelalte personalități?	245
XIII	Originile personalităților dificile	265
XIV	Teorii și modele ale personalității	273
	Concluzie Personalitățile dificile și schimbarea	289
	Bibliografie comentată	325

Cuvânt înainte

În calitate de psihiatri și psihoterapeuți, ne-am deprins să ne ascultăm pacienții mărturisindu-ne dificultățile pe care le încearcă în viața lor afectivă sau profesională. Or, din ce în ce mai des, ce remarcăm?

Mai întâi, ei încep prin a ne vorbi de ei înșiși, de durerile și de speranțele lor; apoi, cât se poate de firesc, sfârșesc prin a ne descrie o persoană din anturajul lor — o rudă, pe cineva apropiat, un coleg — care, zi de zi, le creează probleme istovitoare, aducându-i la capătul puterilor și determinându-i să consulte un psihiatru.

Ascultându-i, bănuim adesea că această persoană despre care ei ne vorbesc și pe care noi n-o cunoaștem este o „personalitate dificilă". Uneori ne gândim că nu încape îndoială că ar avea tot atâta nevoie de ajutor ca și pacientul nostru... dar nu această „personalitate dificilă" a venit să ne consulte.

Suntem consultați și pe teme de îngrijire a stresului și de psihologia schimbării, de către diverse instituții. După ce am întâlnit numeroși salariați, la toate nivelurile ierarhice, am constatat că mulți dintre ei erau preocupați de felul în care ar putea face față unei personalități dificile, fie această personalitate un patron, un coleg, un colaborator, un client.

Așa că ne-am decis să ne folosim de experiența noastră ca „sfătuitori în privința personalităților dificile" pentru a scrie această carte.

Sperăm că ea vă va ajuta să înțelegeți mai bine și să faceți față mai bine personalităților dificile cu care vă veți confrunta, inevitabil, în viață.

I

Personalitățile anxioase

„Nu mi-este frică de moarte, dar n-aș vrea să fiu de față la venirea ei."

WOODY ALLEN

Dintotdeauna, ne spune Claire (douăzeci și opt de ani), o știu pe mama neliniștită. Își făcea sânge rău din orice. Chiar și acum, când merg pe la ea, vrea să știe ora la care vin și, dacă se întâmplă să întârzii zece minute, începe să-și închipuie că am avut un accident de mașină.

Odată, când aveam paisprezece ani, după ce am ieșit de la liceu, am stat la o șuetă cu niște prieteni. Am ajuns acasă cu o jumătate de oră mai târziu decât se aștepta mama (sigur că ea îmi știa pe dinafară orarul fiecărei zile); am găsit-o în lacrimi, gata să anunțe la poliție dispariția mea.

Altă dată, pe la douăzeci de ani, într-un acces de independență, o pornisem într-un periplu prin America de Sud, cu un grup de vârsta mea. Nu era tocmai simplu să telefonezi în Franța, iar scrisorile pe care le trimisesem mamei au ajuns abia după întoarcerea mea. După câteva zile fără vreo veste de la mine, mama n-a mai rezistat. Și nici măcar nu știa în ce țară ne aflam în acel moment. Când eu și prietenii mei am ajuns la granița dintre Peru și Bolivia, nu mică mi-a fost surpriza când vameșul, după ce mi-a consultat pașaportul, m-a privit și mi-a spus că trebuie să-i telefonez mamei mele. Am rămas înmărmurită. Apoi am priceput. Telefonând în disperare, reușise să alerteze într-un asemenea grad ambasadele Franței din țări-

le prin care urma să trecem, încât o înștiințare fusese transmisă tuturor punctelor de frontieră.

Biata mamă! Aș vrea să pot fi supărată pe ea, dar îmi dau seama că este vorba de ceva mult mai puternic decât ea și că anxietatea ei o face să pătimească destul. Și dacă numai pentru mine și-ar face griji! Dar de griji nu este scutită nicicând. De pildă, îi este mereu teamă să nu întârzie. Când pleacă cu trenul, ajunge la gară cu cel puțin o jumătate de oră mai devreme. Știu că acolo unde lucrează, la minister, este extrem de apreciată, căci are mereu grijă ca examinarea oricărui dosar să fie realizată la timp, bănuiește ce dificultăți s-ar putea ivi, și-și ia măsuri de precauție suplimentare. O și văd rânduindu-și facturile telefonice și pe cele de electricitate. Imediat ce le primește, completează un cec de teamă că cea mai mică întârziere ar duce la suspendarea serviciilor respective, apoi, în zilele următoare așteaptă nerăbdătoare sosirea confirmărilor de primire a cecurilor.

Este mai destinsă doar în zilele în care surorile mele, eu și soții noștri venim să dejunăm cu ea. Toată dimineața se agită să prepare dejunul, dar într-o stare de alertă, și abia la cafea, când îi cerem să stea liniștită, iar noi strângem totul, o simt, în sfârșit, ceva mai relaxată și până la plecarea noastră pare să rămână calmă. În aceeași zi, când ajungem acasă, o sun sub diferite pretexte, de fapt pentru că știu că va fi mai liniștită să afle că am ajuns cu bine la destinație.

Nu știu de unde această anxietate. Tata a murit într-un accident de mașină, și ea a rămas singură, cu trei copii de crescut. Este posibil ca din pricina acelui traumatism și acestei responsabilități să fi ajuns o angoasată? Dar când mă uit la bunicii pe linie maternă, văd că ei nu încetează de a se îngrijora pentru orice. Și atunci îmi spun că-i din familie. De altfel, sora mea mai mare pare s-o cam ia pe același drum și am sfătuit-o să consulte degrabă un terapeut.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE MAMĂ?

Mama lui Claire are tendința de a se frământa în orice împrejurare, de a se gândi mai cu seamă la posibilele riscuri și pericole ce ar pândi-o pe ea și pe cei apropiați. De câte ori se simte în nesiguranță, se gândește la tot ce poate fi mai rău („fiica

mea întârzie, poate a avut un accident"). Pe de altă parte, când este vorba de situații viitoare, are tendința de a anticipa toate riscurile, pentru a le controla mai bine. Dar, la urma urmei, faptul de a te gândi la toate riscurile unei situații, crezând că în acest fel le poți controla mai bine, nu este doar o dovadă de prudență? Nu, căci vă puteți da seama că în cazul mamei lui Claire, atenția acordată riscurilor este exagerată și excesivă, raportat la posibilitatea faptului sau la gravitatea lui. De pildă, se poate întâmpla să nu vină factorul poștal sau ca cecul să ajungă în altă parte. Dar asta este puțin probabil, și se întâmplă destul de rar. Și dacă totuși se întâmplă, ar fi încă și mai puțin probabil ca France Telecom să decupleze telefonul fără vreo înștiințare prealabilă. Să zicem că s-ar întâmpla într-adevăr așa, ca urmare a unei erori de procedură, dar oare ar fi un dezastru iremediabil? Nu, ci doar un incident minor ce poate fi remediat printr-o vizită la agenția France Telecom din respectivul cartier.

Totuși, mama lui Claire se simte dominată doar de acest risc, al unui fapt în sine puțin probabil și puțin grav și, pentru a-l preîntâmpina, se tensionează. Este tensionată și pentru a pregăti la timp dejunul deși: 1) o întârziere ar fi lipsită de însemnătate; 2) fiind o gospodină pricepută și cunoscând meniul, riscul de a nu fi gata la timp este minim. *Anticipare anxioasă, atenție exagerată acordată riscurilor, tensiune* — mama lui Claire prezintă trăsăturile unei personalități anxioase.

Personalitatea anxioasă

- pentru sine sau pentru cei apropiați, griji mult prea intense și frecvente, raportat la riscurile vieții cotidiene
- tensiune fizică adesea excesivă
- permanentă atenție la riscuri: vigilență față de tot ce ar putea lua o turnură neplăcută, pentru a controla chiar situații cu un risc redus (fapt puțin probabil sau lipsit de importanță).

Bănuim deja ce avantaje, dar și ce neajunsuri prezintă faptul de a avea o personalitate anxioasă. Pe de-o parte, prudența și tendința de a controla (situația), pe de altă parte tensiune exagerată și suferință.

CUM PERCEPE MAMA LUMEA?

Mama lui Claire pare să dispună de un veritabil radar care îi îngăduie să detecteze tot ce ar putea duce la un incident sau la o catastrofă în cercul ei. Convingerea ei fundamentală ar putea fi formulată astfel: „Lumea este un loc în care pândesc tot soiul de primejdii și dezastre." O persoană depresivă care ar împărtăși această părere s-ar pregăti pentru a amortiza loviturile pentru a evita orice surprize. Mama lui Claire, dimpotrivă, va face totul pentru a le preveni, încercând să controleze tot ce o înconjoară.

O altă convingere a ei ar putea fi aceasta: „Dacă ești prudent, poți evita multe accidente și incidente." Dar, veți spune, la urma urmei, oare nu are ea dreptate? Nu este oare lumea un loc primejdios, în care în orice clipă poate surveni o catastrofă? Este suficient să deschizi un ziar pentru a te convinge. Un autocar se răstoarnă într-un șanț. Scăldându-se, copiii se înecă. O femeie iese pentru a cumpăra pâine și este lovită de o mașină. În fiecare zi mor oameni sau sunt răniți în accidente banale, în bucătărie, în grădină, sau la masa de lucru. Și atunci nu este adevărat că, dacă ești extrem de precaut, poți evita nu puține catastrofe și accidente? În fond, mama avea dreptate, în lume ești pândit de primejdii și trebuie să fii prudent.

De fapt, convingerile mamei lui Claire și cele ale unei persoane ce nu este anxioasă se deosebesc doar prin frecvența și intensitatea lor. În mod cert, o nenorocire poate veni oricând, suntem ființe vulnerabile și pieritoare, dar cei mai mulți dintre noi trăiesc pierzând din vedere tocmai acest fapt. Ceea ce nu ne împiedică să luăm precauții în ceea ce privește riscurile pe care le putem controla. La volan, de exemplu, fixăm centura de siguranță, dar fără vreo anxietate deosebită și fără a tremura de teama unui accident la fiecare intersecție. În privința riscurilor al căror control nu ne stă în putere, cum ar fi o boală grea, accidentul de mașină al unei persoane apropiate, refuzăm să ne gândim la ele câtă vreme nu suntem puși în acea situație.

Pe de altă parte, riscurile minore ale vieții, ca pierderea unui tren, întârzierea sau nereușita preparării unei mese, cu siguranță că ne vor spori anxietatea, dar la o intensitate moderată.

Se poate vedea, deci, că persoanele anxioase suferă de o reglare un pic cam sensibilă a „sistemului lor de alarmă": gândurile lor anxioase, tensiunea fizică și comportamentul de control se declanșează mult prea adesea și cu prea mare intensitate în raport cu evenimentul.

Să ascultăm mărturia unei persoane anxioase, Gérard, treizeci și patru de ani, agent de asigurări. În mod regulat, el îi cerea medicului său tranchilizante:

Da, se poate spune că sunt anxios, dar mă tratez! Nostim este că lucrez în domeniul asigurărilor, ca și cum a mă ocupa de dezastrele ce-i pândesc pe alții mi-ar da sentimentul că, de fapt, pe mine mă protejez. Sigur, îmi spun că îmi fac singur griji și că propriul meu comportament este perfect normal. De fapt, din punct de vedere profesional sunt apreciat atât de clienți, cât și de compania mea, căci tocmai această teamă ca ceva să nu sfârșească prost mă face să descopăr riscuri la care clientul nici nu se gândise, pe care uneori nici nu le sesizase, sau carențele unui contract. Ca urmare, încasez multe prime și clienții mei sunt feriți de surprize.

Dar trebuie să mai spun și că din pricina acestei anxietăți mă aflu într-o continuă tensiune. Într-o zi, doctorul mi-a cerut să trec pe o foaie de hârtie toate gândurile anxioase pe care le încercam de-a lungul unei zile. Și iată ce a ieșit: puțin înainte de a mă ridica din pat, simt o primă neliniște când mă gândesc la tot ce am de făcut în acea zi; voi ajunge oare să le termin pe toate? Micul dejun cu soția mea, care pare a fi cam îmbufnată în dimineața asta. Și dacă va veni ziua în care nu ne vom mai iubi? Mă urc în mașină și o pornesc, căci am fixată o întâlnire. Dacă am să întârzii? De altfel, conduc cu multă grijă și am o mașină renumită pentru siguranță la coliziune. Ajung și la birourile clientului (având contractul la mine). Nu cumva am uitat ceva? Nu cumva este vreun risc care mi-a scăpat din vedere? Împreună cu clientul revăd contractul, este mulțumit, semnează. La plecare sunt încântat, este un contract important și, pe drum, mă opresc să beau o cafea. Câteva minute sunt

ceva mai destins apoi, brusc, îmi vine alt gând: îmi amintesc că astăzi dimineață mașina mea făcea un zgomot. Și dacă trebuie dusă urgent la Service? Aș găsi oare timp între două întâlniri? Și tot așa. Astfel arată la mine o zi normală, cu această anxietate cu care m-am deprins deja.

În mod paradoxal, în fața unui pericol real reacționez mai degrabă cu calm, spre surprinderea celor ce sunt obișnuiți să mă vadă frământându-mă din orice. Anul trecut pornisem într-un voiaj pe mare cu niște prieteni care voiau să-mi arate noua ambarcațiune. Pe neașteptate, vremea s-a stricat și, în același timp, motorul a început să dea niște rateuri. Toți erau înspăimântați, eu însă am coborât în cală să văd ce se întâmplă cu motorul. În cele din urmă, ne-am întors în port cu bine. (Și dacă în acea zi am putut să fac față acelei probleme a fost pentru că, din aceeași teamă de a nu rămâne cu mașina în pană pe drum, făcusem niște cursuri de mecanică auto.)

În fața unei probleme reale mă pot descurca, dar ce nu-mi dă pace este gândul la ceea ce s-ar putea întâmpla. Chiar dacă nu am griji, mi le fac singur. Iar vara trecută este un exemplu: totul mergea bine, avusesem un an bun, eu și soția mea ne înțelegeam bine, vacanțele pe care ni le petreceam cu copiii erau absolut excelente și efectiv nu aveam nici un motiv de îngrijorare. Ei bine, au început să mă frământe gânduri de genul: nu cumva vreunul din copii suferea de o boală gravă? Cum vedeți, aceasta nu se termină niciodată.

Acest exemplu face să fie și mai clare avantajele dar și inconvenientele unei personalități anxioase. Avantaje: Gérard este extrem de conștiincios, prevede riscurile și este un excelent profesionist. Inconveniente: este mereu „cu ochii în patru" — ceea ce îl istovește și îi aduce destulă suferință.

CÂND ANXIETATEA DEVINE MALADIE

Să presupunem că, din motive care ne rămân ascunse, anxietatea lui Gérard se amplifică, că el se simte din ce în ce mai tensionat, că se gândește doar la dezastre posibile, fapt care îi tulbură somnul și capacitatea de concentrare.

Dacă medicul său generalist îl trimite la psihiatru, fără îndoială acesta îi va pune diagnosticul de anxietate generalizată.

Anxietatea generalizată se manifestă tocmai prin îngrijorări excesive și nejustificate, la care se mai adaugă alte tipuri de simptome[1]:

– *o hiperactivitate a sistemului nervos vegetativ* (sistemul nervos dirijează reacțiile involuntare): palpitații, transpirații, bufeuri, nevoia de a urina des, „nod în gât"...

– *o tensiune musculară*: zvâcnituri, contracții dureroase (spate, umeri, maxime) ce dau adesea senzația de oboseală.

– *o scrutare hipervigilentă a ceea ce este împrejur*: senzația de a fi permanent la pândă, într-o continuă excitație, dificultăți de concentrare, perturbări ale somnului, iritabilitate.

Sindromul anxios generalizat este un soi de caricatură a personalității anxioase și cei ce suferă de acest sindrom pătimesc destul. Este o maladie, în adevăratul sens al cuvântului, o maladie ce necesită un tratament.

Adesea, cele mai eficiente tratamente sunt cele în care o psihoterapie este însoțită de medicație.

Dintre psihoterapii, terapiile cognitive și cele comportamentale, despre care vom vorbi în această carte, și-au vădit o anume eficacitate. Pacientului i se propune:

1. să se inițieze în tehnici de relaxare, pentru a-și controla singur reacțiile anxioase excesive;
2. ședințele de restructurare cognitivă[2]: terapeutul îl ajută pe pacient să își reconsidere gândurile anxioase. În special îl ajută să facă o nouă evaluare în privința gravității și probabilității pericolelor pe care le supraestimează.

Psihoterapia este însoțită uneori de un tratament medicamentos pentru că, mai întâi de toate, pacientul se află într-o suferință profundă și trebuie ajutat imediat, și apoi pentru că,

---

1 DSM-IV: *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, tradus din varianta americană de J. Guelfi, C.B. Pull, P. Boyer, Paris, Masson, 1996.

2 R. Durham, T. Allan, „Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorders", *British Journal of Psychiatry*, 1993, pp. 19–26.

la fel ca în multe din tulburările psihice, asocierea psihoterapiei cu medicația în anumite cazuri este mult mai eficientă decât oricare din cele două luate separat.

Pentru anxietate medicii utilizează două mari tipuri de medicamente: anxioliticile și antidepresivele. Mai jos vom arăta care sunt avantajele și dezavantajele respectivelor medicamente:

	ANXIOLITICE	ANTIDEPRESIVE
AVANTAJE	– efect rapid – sunt simplu de întrebuințat – bine tolerat – efect liniștitor pentru pacient	– de fapt, cel mai eficient tratament în anumite tulburări anxioase – nu creează dependență – nu dau stare de somnolență – acționează și asupra depresiei, adesea asociată
DEZAVANTAJE	– *folosite necorespunzător* dau reacții adverse: – somnolență, – tulburări de memorie sau de concentrare (temporare) – eficiență redusă în cazul anxietăților grave	– acționează în timp: sunt necesare mai multe săptămâni de tratament pentru a se putea vorbi de o eficiență deplină – uneori, la începutul tratamentului sporesc anxietatea – uneori nu au efect

Tabloul celor două mari clase de medicamente folosite în tratarea tulburărilor anxioase

Opțiunea între un antidepresiv și un anxiolitic este o decizie medicală, ghidată de simptomele pacientului și de afirmațiile acestuia. De fapt, aproape întotdeauna la început sunt prescrise anxiolitice, pentru a-l calma imediat pe pacient. În cazul anumitor tulburări anxioase grave, se adaugă și un antidepresiv care adesea face ca rezultatul să fie mai bun și apoi doza de anxiolitice să fie redusă.

Tratamentele pentru sindromul anxios generalizat pot fi folosite și în cazul unei personalități anxioase, în funcție de necesitățile pacientului. Să îl ascultăm tot pe Gérard, care este decis să se trateze:

De fapt cred că m-am obișnuit cu anxietatea mea, iar mie mi se pare o viață normală, numai că soția mea m-a tot îmboldit să merg la medic. Îi era din ce în ce mai greu să mă tot vadă tensionat. Mai mult, aveam tendința să o tot întreb dacă a făcut ceea ce era planificat să facă: de pildă, să-i ducă pe copii la vaccinat, să se ocupe de cutare sau cutare act administrativ, să se întâlnească cu un lucrător (pentru casă). Și cum, de regulă, ea se îngrijea de toate aceste treburi, o agasa faptul că eu tot încercam să o controlez. Și apoi, mai trebuie spus că eu, la întoarcerea din concediu, când știam că sunt atâtea de făcut, aveam insomnii.

Mai întâi am fost la un medic generalist, care mi-a prescris un anxiolitic. Și mi-a explicat cum să-l iau: în timpul unei perioade mai dificile, câteva zile la rând, fără a depăși doza obișnuită și încercând să mă abțin de la medicament în restul timpului. Și acest medicament m-a ajutat. Am început să iau în week-end mai întâi, pentru a mă obișnui și pentru a vedea dacă nu îmi dădea stare de somnolență, apoi am continuat, mărind doza, de la simplă la dublă, în funcție de zile. Am folosit acest medicament, și totuși personalitatea mea n-a suferit nici o schimbare, am rămas la fel de preocupat să prevăd totul, dar mă simt mai puțin tensionat.

Soția mea sesizase că aceasta îmi reușise, dar îi displăcea ideea de a lua pilule. Și atunci m-a sfătuit să consult un psiholog pe care i-l recomandase o prietenă. M-am supus, dar cu oarecare ezitări, nu aveam chef să-mi „povestesc problemele". Iar psihologul a înțeles aceasta și mi-a spus să învăț tehnici de relaxare. După șase ședințe

mă puteam relaxa atât de profund, încât și când voiam să adorm foloseam tot relaxarea. Psihologul mi-a mai sugerat ca în timpul zilei, așezat fiind, cu ochii închiși, să fac niște minirelaxări (fără a fi cu totul relaxat, firește), pentru ca tensiunea să se diminueze. Acum fac asta de mai multe ori pe zi: după un telefon, la volan, în timp ce aștept schimbarea culorii semaforului, fac zeci de respirații profunde și aceasta mă destinde.

Apoi psihologul mi-a propus să încep o adevărată psihoterapie, dar părerea mea a fost că nu era necesar. Cu câte o pilulă din când în când și cu puțină relaxare, eu cred că îmi este deja mai bine.

Acest exemplu arată că uneori, prin procedee simple, pacienții pot fi ajutați enorm și că numeroase persoane (bărbații îndeosebi) nici nu pretind mai mult.

Cineva ar putea spune: „Dar Gérard nu și-a rezolvat problema anxietății! El s-a ocupat doar de simptomele ei, cauza ascunsă a acestora a rămas netratată. Doar o terapie aprofundată, o psihanaliză l-ar putea face să-și conștientizeze cauzele propriei anxietăți și să se elibereze de simptom."

Acest tip de răspuns este destul de des întâlnit, mai cu seamă când i se propune pacientului un tratament medicamentos („Da, dar aceste medicamente tratează simptomele, nu cauza lor."), sau relaxarea.

Din păcate, în ciuda a ceea ce mulți oameni cred, cauzele unei anxietăți excesive nu sunt suficient cunoscute. Ele diferă de la un pacient la altul și ar fi dificil ca în stadiul actual al cunoștințelor noastre să vrei să tratezi de fiecare dată „cauza".

DE UNDE MI SE TRAGE ASTA, DOCTORE?

În acest punct ereditatea și educația se împletesc.

Ereditatea: Numeroase studii au arătat că în diferite forme ale tulburării anxioase, cam un sfert din rudele de gradul întâi sufereau de un sindrom anxios. La gemenii monozigoți, la „adevărații gemeni", când unul este afectat de un sindrom anxios generalizat, într-un caz din două suferă și celălalt de ace-

lași sindrom, dar numai într-un caz din șase dacă gemenii sunt dizigoți, adică nu seamănă mai mult decât frații sau surorile „obișnuite"[3].

Se au în vedere tulburările anxioase și nu doar „personalitatea anxioasă", dar alte studii au dovedit că și o trăsătură a personalității „anxioase" putea fi parțial moștenită.

Mediul: Studiile au arătat că, la pacienții ce suferă de tulburări anxioase, cum ar fi sindromul de panică sau agorafobia, „evenimentele de viață" (despărțiri, decese, mutatul, schimbarea profesiei) se succedaseră rapid în lunile ce au precedat apariția sindromului[4]. Alți autori se interesează de numărul deceselor sau al divorțurilor părinților survenite în timpul copilăriei.[5]

Ca și în cazul altor personalități dificile, pentru ca o personalitate anxioasă să se formeze, este nevoie, de fiecare dată, de o îmbinare variabilă între o predispoziție ereditară, experiențe educative și, uneori, evenimente traumatizante.

Pentru psihanaliști, anxietatea excesivă, numită de ei „anxietate nevrotică", este simptomul conflictelor inconștiente, neadecvat rezolvate și datând din prima copilărie. Pentru ei, Gérard se angoasează tocmai pentru a combate o angoasă mult mai profundă, inconștientă, ce ține de unul sau de mai multe evenimente din primii ani de viață. Deci, această anxietate a cotidianului este traducerea unei probleme încă mai vechi, de care Gérard nu este conștient.

În cadrul unei psihanalize, el ar putea retrăi experiențele emoționale ale trecutului său, prin transfer, și astfel s-ar sesiza adevărata natură a propriei anxietăți și s-ar elibera de ea. Această teorie seduce din mai multe motive.

---

[3] K.S. Kendler & coll. „Generalized Anxiety in Woman: A Population-Based Twin Study", *Archives of General Psychiatry* (1992), 49, p. 267.

[4] C. Favarelli, S. Pavanti, „Recent Life Events and Panic Disorder", *American Journal of Psychiatry* (1989), 146, pp. 622–626.

[5] J. Kenardy, L. Fried, H.C. Kraemer, C.B. Taylor, „Psychological Precursors of Panic Attaks", *British Journal of Psychiatry* (1992), 160, p. 668.

Cinci motive clasice pentru care un pacient anxios sau deprimat vrea să se supună unei psihanalize

- *În cadrul unei psihanalize pacientul află că propriile simptome au un sens ce poate fi cunoscut.* Aceasta îl motivează. Oamenii preferă să creadă că răul lor are o „explicație", pe care ei o pot găsi în trecut, decât să li se spună că anxietatea lor este un amestec nediferențiat între ereditate și educație. Pentru ființele umane care suntem, speranța de a putea înțelege este extrem de îmbietoare și probabil că în sine are și efect terapeutic.
- *Datorită unui tratament „de fond" pacientul speră într-o vindecare deplină,* altfel spus, speră să atingă acea stare de sănătate psihologică fără să mai fie necesară continuarea unui tratament. Sunt psihanaliști care afirmă că ei nu garantează deloc o vindecare, totuși tocmai aceasta speră pacienții lor.
- *În cadrul unei psihanalize pacientului i se propune să fie chiar el autorul propriei vindecări,* cu sprijinul, firește, al unui terapeut, dar fără a se supune vreunei medicații sau fără a se conforma recomandărilor unui terapeut.
- *O psihanaliză este însoțită și de texte de referință captivante,* dintre care multe sunt clare chiar pentru un neinițiat (mai cu seamă texte din Freud). Cu toate că majoritatea psihanaliștilor nu le recomandă pacienților lectura de texte psihanalitice, totuși mulți dintre aceștia nu rezistă tentației, fie din speranța ascunsă că-și vor putea înțelege mai bine propriile probleme, fie pentru a grăbi mersul terapiei, sau pentru a deveni ei înșiși psihanaliști.
- *Psihanaliza propune o terapie de durată,* ceea ce adesea are un efect liniștitor asupra pacientului („terapeutul meu va fi întotdeauna aici"). Pe de altă parte, dacă după câteva luni sau ani nu este încă vizibilă nici o ameliorare, acest fapt nu este resimțit ca un eșec, ci doar ca un indiciu că travaliul analitic nu a avansat îndeajuns.

Totuși, nu sunt suficiente aceste motive pentru a recomanda oricărei persoane anxioase să se supună unei psihanalize

sau unei psihoterapii analitice. Mai întâi, metoda însăși presupune anumite gusturi și anumite aptitudini (interes pentru trecut, capacitate de verbalizare și de asociere liberă, de suportare a ambiguității, frustrării și așteptarea unui rezultat în timp). Apoi, în psihoterapie, cercetările actuale au arătat că nici o disciplină nu poate pretinde să fie adecvată pentru toate tipurile de tulburări sau pentru toți pacienții.

Astăzi, privirea este îndreptată asupra *predicatorilor de eficacitate* ai psihoterapiilor[6], adică asupra acelor elemente proprii fiecărui pacient, grație cărora s-ar putea decide ce tip de psihoterapie are cele mai multe șanse de reușită. În această privință, firește că fiecare „psihoterapeut" își are propriile sale intuiții, dar obiectivul științei este tocmai acela de a transforma intuițiile personale, aceste „convingeri intime", care diferă de la un individ la altul, în cunoștințe verificate și acceptate de cât mai mulți.

Acest studiu a fost întreprins acum mai bine de un secol, la început în diverse ramuri ale medicinei, mai recent și în psihiatrie. Psihoterapiile analitice, terapiile cognitive și comportamentale, terapia interpersonală (mai nou) fac de zeci de ani obiectivul evaluărilor în tulburări diferite și cu diferite tipuri de pacienți.

Și dacă în anumite tulburări anxioase bine definite (fobii, agorafobii, atacuri de panică, tulburări obsesionale) terapiile cognitive și comportamentale au vădit o eficacitate adesea spectaculoasă, urmată și adeverită de numeroase studii făcute de echipe diferite, cât privește „simplii" anxioși sau personalități anxioase, imaginea este mai puțin clară. De pildă, observațiile făcute separat, ca și numeroasele studii au dovedit că printr-o terapie psihanalitică starea pacienților ușor anxioși sau deprimați se ameliora vizibil, comparativ cu starea celor ce se găseau pe lista de așteptare, fără a fi fost supuși vreunui tratament.

---

6 R.C. Durham et coll., „Cognitive Therapy, Analytic Psychoterapy and Anxiety Management Training for Generalized Anxiety Disorder", *British Journal of Psychiatry* (1994), 165, pp. 315–323.

Pe de altă parte, așa cum demersul psihanalitic nu poate întruni aprecierea unanimă a pacienților, nici demersul cognitiv sau comportamental — cu desfășurarea sa metodică, cu obiectivele sale bine precizate, cu accentul pe care-l pune pe rezultatele observabile — nu poate fi pe placul tuturor.

Sfatul nostru ar fi acela ca, înainte de a începe o psihanaliză, pacientul să consulte cel puțin trei terapeuți ce aparțin unor școli diferite, sau să citească lucrări destinate publicului larg, pentru ca opțiunea să fie făcută în deplină cunoștință de cauză.

LA CE BUN ANXIETATEA?

În definitiv, anxietatea este o emoție firească. Cu toții suntem mai mult sau mai puțin anxioși în fața unor situații ce comportă un anumit risc, când dăm un examen, înainte de a lua cuvântul în fața unei adunări, când se întâmplă să zăbovim în drumul spre gară etc. Și, cum nu este prea plăcut să încerci o emoție precum anxietatea, vom căuta să o ocolim procedând în așa fel încât să evităm orice risc: cei mai anxioși se vor pregăti cât pot mai bine pentru examene, își vor pregăti discursul și vor face totul pentru a ajunge din timp la gară. Ei vor încerca să prevină riscul de a pierde controlul situației. Dar persoanele mult prea anxioase vor evita dezagreabilul anxietății pur și simplu neprezentându-se la examene, pe care le consideră (uneori în mod nejustificat) prea grele sau refuzând să-și susțină discursul, sau renunțând la călătorie, căci toate aceste situații le-ar pricinui mult prea multe griji.

Vedem așadar că, pentru a controla mai bine situația și a preveni riscurile, anxietatea poate fi un stimulent dar și o stavilă.

Dintr-un punct de vedere evoluționist, dacă există azi atât de multe persoane anxioase este pentru că anxioșii au rezistat vicisitudinilor selecției naturale, deci anxietatea a avut o valoare anume pentru supraviețuire. Și nu este greu să ne închipuim cum s-a întâmplat: în fața riscului apariției

unui prădător, pesemne că vânătorul anxios era mult mai prudent, mereu la pândă, nu se lăsa surprins, căuta cele mai ferite poteci, reacționa la cel mai mic pericol. O mamă anxioasă trebuie să fi fost mult mai atentă la copii, nu-i pierdea o clipă din ochi, făcea provizii. Aceste comportamente le sporeau șansele de a supraviețui și de a avea urmași. La nivelul grupului este posibil ca anxioșii să fi temperat elanurile celor mai cutezători, care au avut un rol anume în descoperirea de noi teritorii sau în tentativa de a găsi și alte tehnici de vânătoare, experiențe ce s-ar fi putut totuși dovedi primejdioase. O bună îmbinare de cutezanță și anxietate trebuie să fi contribuit la supraviețuirea tribului.

Pe scurt, dacă printre vikingi n-ar fi fost decât anxioși, nu încape îndoială că ei n-ar fi pornit nicicând pe mare, descoperind astfel Islanda, sau cucerind Europa, ci ar fi rămas acasă să vâneze reni. În schimb, probabil că anxioșii (ajutați de obsesivi) au fost cei care au contribuit la construirea celebrelor lor corăbii și la aprovizionarea lor cu alimente în vederea călătoriei.

Pentru orice proiect al unui grup, un anxios poate fi pavăză, gândindu-se la riscuri pe care nimeni nu le ia în seamă și veghind pentru ca măsurile de precauție să fie luate.

Personalitățile anxioase în filme și în literatură

- În multe din filmele sale, Woody Allen întruchipează o personalitate anxioasă, în special în *Hanah și surorile ei* (1986), ieșind în fine liniștit de la doctor, care i-a confirmat că nu avea „nimic", brusc se întunecă gândindu-se: „Dar odată și-odată tot o să am ceva." În *Moarte misterioasă în Manhattan* (1992) joacă rolul unui soț extrem de anxios, care nu își poate împiedica soția, Diane Keaton, să întreprindă o anchetă periculoasă.
- În romanul *În căutarea timpului pierdut*, de Proust, admirabila bunică a naratorului vădește multe trăsături anxioase, ironizate întâi de soțul ei, mai apoi și de nepotul ei.
- Un model al „mamei evreice", anxioasă și culpabilizantă este descris de Philip Roth în *Portnoy și al său complex*.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE ANXIOASE

Recomandabil:

- **Să le inspirați încredere**

Pentru personalitatea anxioasă lumea este cam ca o mașinărie uriașă în care fiecare piesă te poate „lăsa" oricând, producând astfel o pană. Dacă-i dați impresia că nu dumneavoastră veți pricinui această pană, anxiosul vă va vorbi mai puțin de neliniștea sa, ceea ce va face ca relațiile cu el să fie mai bune.

Și, adesea îngrijindu-vă de detalii, îi veți da această impresie: veniți la ora stabilită, răspundeți fără întârziere mesajelor lui, arătați-vă prevăzător.

Ceea ce nu este simplu, căci anxioșii sunt uneori extrem de sâcâitori și ne trezesc dorința de a face exact pe dos decât se așteaptă ei. Dar nu este o metodă prea bună în cazul în care trebuie să păstrați o relație cu ei, fie părinți, fie șefi sau colegi.

Patronul meu se numește Robert, ne spune Jean, treizeci și opt de ani, agent tehnico-comercial în informatică. Și este mare anxios. Se străduiește să prevadă totul, vrea să se convingă că totul se desfășoară cum trebuie. Când unul dintre noi trebuie să se deplaseze la un client, într-o delegație de câteva zile, întotdeauna Robert mai stabilește o întrunire chiar înaintea plecării, pentru a vedea dacă suntem îndeajuns de bine pregătiți. De regulă, cum deja au avut loc numeroase întruniri pregătitoare, dintre care unele chiar cu clientul, această ședință suplimentară irită destui colegi, care consideră că nu este necesar să fie ținuți de mână. Și atunci se împotrivesc, nu își găsesc timp liber pentru a fixa întâlnirea, sau sosesc cu întârziere. Când trebuie să-l văd pe Robert, eu adopt altă tactică: fac în scris o dare de seamă a programului meu, și i-o explic. El face câteva observații, dar fiind liniștit acum, scurtează ședința.

I-am câștigat încrederea și ultima delegație mi-a confirmat-o: ne osteneam să fixăm acea întrunire de ultim moment și în cele din urmă el mi-a spus: „Bine, n-o să ne stresăm pentru asta, pesemne că sunteți bine pregătiți și nu mai este cazul să ne vedem."

Jacques a știut să facă față situației într-un mod mai degrabă activ, decât să se opună șefului său în felul colegilor săi, care au avut comportamente vădit pasiv-agresive.

Dar poate că aceștia din urmă au avut părinți anxioși și sâcâitori și retrăiesc, fără să conștientizeze, un conflict din copilărie.

- **Să le ajutați să relativizeze**

În cadrul terapiilor cognitive ale sindromului anxios generalizat, terapeutul îl îndeamnă pe pacient să-și reamintească toate gândurile anxioase care-i vin fără încetare în minte. O pacientă, de exemplu, poate spune: „În seara aceasta aștept vizita unor prieteni și colegi ai soțului meu și mi-este teamă să nu ard friptura, sau că invitații nu se vor înțelege, mi-este teamă ca soțul meu să nu bea și să nu vorbească prea mult." Atunci terapeutul va cerceta toate consecințele neplăcute ale acestor lucruri, probabilitatea lor și eventualele soluții. „Să vedem, va spune el, ce s-ar întâmpla dacă friptura s-ar arde...", și astfel pacienta va avea imaginea tuturor consecințelor propriului scenariu-catastrofă al fripturii arse, cu speranța că:

1. se va obișnui cu acest gând și astfel va fi mai puțin anxioasă și este tocmai ceea ce specialiștii numesc *desensibilizare;*
2. încetul cu încetul va *relativiza* și nu va mai lua în tragic consecințele „fripturii arse".

Cât privește comportamentul prietenilor sau al soțului, terapeutul o va ajuta pe această pacientă să realizeze că ea nu poate controla totul și că în cazul în care soțul sau invitații săi „ratează" conversația poate fi penibil, dar nu catastrofic.

Și aceasta se poate face cel mai bine în cadrul unei terapii de durată, începând cu situații puțin dificile, atunci când terapeutul a creat un climat de încredere.

Dar vă puteți exersa în situații simple. Cu prima ocazie când un anxios vă spune: „Cu aglomerația asta, în mod sigur o să pierdem trenul!", răspundeți-i: „Bine, să zicem că-l pierdem. Ar fi chiar așa de grav? Și ce-am putea face în cazul acesta?". Făcându-l să se concentreze asupra *consecințelor reale* ale

faptului de a întârzia și asupra posibilelor soluții (să luați trenul următor, să-i anunțați pe cei care vă așteaptă), îl veți ajuta să se detașeze și să-și reducă din anxietate.

- **Să practicați un umor binevoitor**

Anxioșii sunt enervanți, este drept. Mai cu seamă când este vorba de părinți, bine intenționați desigur, dar care își exasperează copiii, tot cerându-le să fie atenți. Și atunci este teribil de tentant să-i ironizezi.

Eram la facultate într-un alt oraș, povestește Damien (douăzeci și șapte de ani) și mama îmi telefona des. Numai că nu se putea abține să nu mă piseze cu întrebări de genul: „Mănânci îndeajuns? Sper că nu te culci prea târziu? Ți-ai plătit chiria? Te-ai înscris în organizația de ajutor reciproc?" Aveam douăzeci de ani, voiam să fiu liber și toate întrebările astea mă exasperau.

La un moment dat am început să-i răspund cu o ironie pe care aș fi vrut-o descurajantă: „Nu, mamă, de o săptămână nu mai mănânc deloc" sau „N-am să dorm noaptea anul acesta" sau „Nici nu am de gând să plătesc vreo chirie pentru că este iarnă". Rezultatul n-a fost tocmai strălucit, mama se înfuria, pendula între angoasă și lacrimi, făcându-mă să cred că sunt un ingrat, incapabil să apreciez dragostea pe care ea mi-o purta.

Mi-au trebuit ani ca să ajung să nu mai iau în tragic toate acestea; mi-au trebuit ani pentru ca glumele mele să fie mai binevoitoare. Și cred că și ea a făcut unele progrese, se abține să mă tot întrebe, căci pare să-și fi dat seama că acesta era un defect. Acum când mă întreabă „Te-ai gândit la...", îi răspund zâmbind „Cu siguranță că nu pe cât te-ai gândit tu, mamă", și atunci se schimbă subiectul.

- **Să le determinați să se trateze**

Gândiți-vă la Gérard, acel agent de asigurări, anxios. Folosind relaxarea și câte un anxiolitic în perioadele dificile, starea lui s-a ameliorat considerabil.

În ziua de azi dispunem de o întreagă gamă de procedee, de la cele mai simple la cele mai complexe, pentru a veni în sprijinul celor anxioși. Clinicienii te pot iniția în numeroase

tehnici de relaxare și fiecare o va alege pe cea care îi convine mai mult, începând de la simpla respirație diafragmatică din yoga, trecând apoi prin metodele lui Schultz sau ale lui Jacobson. Să mai amintim că relaxarea este cu atât mai folositoare unui anxios cu cât acesta ajunge să poată face scurte relaxări ori de câte ori își simte tensiunea nervoasă crescându-i, fie după o ședință, fie înainte de a da un telefon sau la volanul mașinii, când este prins într-un ambuteiaj.

De dată mai recentă, terapiile cognitive[7], în ciuda unei aparente complexități, sunt destul de simplu de utilizat și deosebit de eficiente în cazul personalităților anxioase. Progresul pacientului anxios va înregistra trei mari etape:

– depistarea acelor gânduri asociate cel mai adesea stării sale anxioase: deseori terapeutul îi va cere ca în clipa în care se simte extrem de anxios să-și noteze „discursul interior" (de pildă: „Dacă nu termin raportul acesta la timp, este dezastru!").

– să-și elaboreze un „discurs interior alternativ" menit să-i relativizeze gândurile anxioase spontane. Nu este vorba de o metodă Coué în care pacientul își repetă că „totul este bine", ci mai degrabă de niște fraze proprii care, chiar dacă își păstrează un conținut anxios comparativ cu acel discurs spontan, au o valoare moderatoare (de pildă: „Ar fi bine să termin la timp raportul acesta, dar dacă nu o să reușesc, pot să mai cer un răgaz").

– În fine, să-și discute principalele convingeri anxioase despre lume și viață — și aceasta este cea mai delicată fază a terapiei — pentru a le putea repune în chestiune. Ca de obicei, în terapiile cognitive, terapeutul nu contrazice și nici nu-i recomandă pacientului un anumit tip de gândire, ci îl ajută să-și reconsidere convingerile printr-o serie de întrebări în maniera lui Socrate (în exemplul pacientului angoasat de raportul său, principala convingere pusă în joc poate fi: „Vei fi concediat dacă nu îți faci datoria ireproșabil").

---

[7] Christine Mirabel-Sarron, Luis Vera, *Précis de thérapie cognitive*, Dunod, Paris, 1995.

Nerecomandabil

- **Să vă lăsați subjugați**

Persoanele anxioase au supărătoarea tendință de a vă implica în necontenita lor politică de prevenire a riscurilor. Și cum intenția pare a fi bună, te poți lăsa ușor influențat de punctul lor de vedere. Este ceea ce ne explică Étienne, un pensionar de șaizeci și patru de ani.

Mie, pensionarea mi-a adus libertatea de a călători în voie, descoperind, cu fiecare an, alte și alte meleaguri. Cu atât mai mult cu cât soția îmi împărtășește această pasiune și, câtă vreme sănătatea ne-o va permite, avem de gând să profităm. Noi avem un cuplu de prieteni de aceeași vârstă, și ei amatori de călătorii, iar într-un an am plănuit să plecăm împreună în Italia. Din chiar clipa plecării am simțit că nu va fi deloc simplu să călătoresc cu Henri, un om fermecător, de altminteri.

A început prin a-și face o mulțime de griji în privința asigurărilor și ne-a lăsat în pace doar când ne-am înscris la societatea pe care o alesese el. În ziua plecării trebuia să treacă să ne ia cu mașina; un prieten urma să o aducă de la aeroport. El a sosit cu jumătate de oră mai devreme, iar noi nici nu terminasem toate pregătirile. A trebuit să le facem în mare grabă, pe când el era angoasat de ideea că vom pierde avionul, iar soția lui tot încerca să-l calmeze. La aeroport am fost primii care și-au înregistrat bagajele.

În timpul călătoriei, orice inițiativă din partea noastră îl neliniștea. De altfel, stabilise extrem de clar itinerarul, alegând hotelurile recomandate în mai multe din ghidurile lui. Dar când aveam chef să hoinărim și prin alte locuri, să facem un ocol neașteptat, imediat începea să se neliniștească, să se teamă că drumulețul nu ducea nicăieri, că vom rămâne în pană în mijlocul unui pustiu, că la hanul care nu apărea în ghidurile lui ne vom îmbolnăvi din pricina mâncării, că nu vom mai ajunge la timp pentru următoarea rezervare. Anxietatea care îl stăpânea era atât de vizibilă, încât la început nici nu am îndrăznit „să-i ieșim din cuvânt". Totuși, încetul cu încetul, cu ajutorul soției lui, am început să luăm și noi inițiative. Și cum se poate spune că totul a ieșit destul de bine, în cele din urmă el s-a mai destins un pic.

- **Să le luați prin surprindere**

Personalitățile anxioase au o reacție puternică la surpriză. Psihologii spun că acestea au o „reacție de tresărire" exagerată. Și aceasta chiar și atunci când este vorba de surprize plăcute. Când intervine imprevizibilul, sistemul lor de alarmă se declanșează dând naștere unei emoții puternice. Este, deci, tentant, dar nu tocmai caritabil, să te joci cu nervii lor. O veste neașteptată, o vizită neanunțată, o glumă sunt tot atâtea căi pentru a-i vedea pe anxioși tresărind, pentru a-i vedea panicați, în doar o fracțiune de secundă.

Rezistați acestei tentații. Dacă vi se pare amuzant să tulburați echilibrul altora, adresați-vă mai bine unui paranoic, în care veți găsi partenerul potrivit. Și mai puneți-vă întrebarea dacă plăcerea pe care o resimțiți făcându-i pe anxioși să tresară nu este semnul unui ușor sentiment de inferioritate, pe care încercați să-l compensați persecutându-i pe cei mai emotivi decât dumneavoastră. Încercați să vă ocupați de acest sentiment de inferioritate, fie prin activități ceva mai productive, fie adresându-vă unui terapeut.

Întotdeauna riști să-l vezi pe anxios tensionat atunci când îl iei prin surprindere, și aceasta chiar fără să vrei. Încercați să vă gândiți la toate acestea în special în cadrul relațiilor voastre profesionale.

Să o ascultăm acum pe Lucie, patruzeci și patru de ani, funcționară la o agenție bancară:

Patronul meu este un tip simpatic, dar un mare anxios, cred eu. Ascunde acest lucru muncind enorm, abordând o mină calmă în orice împrejurare. Dar văd bine cum reacționează atunci când este luat prin surprindere. Într-o ședință, de pildă, dacă pe neașteptate cineva îl anunță despre problemele unui client sau de plecarea în concediu de maternitate a unei funcționare, îl văd tresărind în scaunul său și respirând mai repede. Tace și are nevoie de un minut-două pentru a putea reacționa. Cum eu găsesc că este un bun patron, procedez în acest fel: înainte de ședință fac o listă a tuturor veștilor pe care le voi anunța și i-o înmânez. Ideea mea i s-a părut bună și a cerut ca și ceilalți să procedeze la fel, iar de atunci ședințele sunt mult mai eficiente.

- **Să le împărtășiți propriile voastre neliniști**

Unui anxios propriile griji îi dau destul de furcă. Evitați să-i mărturisiți ceea ce vă preocupă, cu excepția cazului în care el vă poate realmente ajuta. Căci pentru el nimic nu este mai angoasant decât să realizeze că lumea este un loc mai primejdios și mai incert decât credea el. La lucru, în special, nu vă revărsați neliniștile asupra colegului vostru, șefului sau colaboratorului anxios. Îl veți tulbura și de îndată veți fi considerat un alt subiect de neliniște, ceea ce nu va face ca relațiile voastre cu ei să fie mai bune.

- **Să abordați subiecte de conversație penibile**

Suntem ființe umane, ființe fragile, mici miracole biologice ambulante, dar teribil de vulnerabile. Noi și cei pe care îi iubim trăim, dar în același timp suntem și la discreția unei artere care poate ceda, a unei mașini care gonește, a unei celule ce se cancerizează. Din fericire, inconștienți dansatori pe sârmă, deasupra abisului ce ne pândește și care ne va înghiți pe toți, cel mai adesea nu ne gândim la asta. Anxioșilor le este mult mai greu să-și întoarcă privirea de la aceste prăpăstii ce se pot deschide sub pașii noștri. Ei se gândesc la primejdiile ce ne pândesc mult mai des decât noi. Iar pentru ei, a evoca un pericol înseamnă a-l trăi deja și a suferi.

Evitați să le încărcați barca mai mult decât trebuie. În fața anxiosului sau anxioasei voastre nu povestiți că unul din colegi suferă de SIDA, că vecinul vostru care s-a dus la medic din pricina a ceea ce el credea a fi o migrenă a fost internat pentru tumoare cerebrală, sau că în chiar dimineața aceasta ați fost martorul unui îngrozitor accident de circulație. Stăpâniți-vă să-i povestiți un reportaj televizat buleversant despre ultimul genocid sau un articol înspăimântător despre ucigașii în serie.

De altfel, unii medici chiar recomandă personalităților anxioase să nu urmărească știrile televizate. Este adevărat că buletinele de știri, trecând în revistă catastrofele zilei, întăresc adesea impresia că cel mai rău cu putință nu este doar posi-

bil, ci și probabil, și tocmai aceasta este convingerea de bază a personalităților anxioase.

Cum să ne purtăm cu personalitățile anxioase

Recomandabil

- Să le inspirați încredere.
- Să le ajutați să relativizeze.
- Să practicați un umor binevoitor.
- Să le determinați să se trateze.

Nerecomandabil

- Să vă lăsați subjugați.
- Să le luați prin surprindere.
- Să le împărtășiți propriile voastre neliniști.
- Să abordați subiecte de conversație penibile.

Dacă este patronul dvs.: fiți pentru el un fel de semnal liniștitor.

Dacă este o persoană apropiată: nu-i spuneți că v-ați înscris la un curs de parașutism.

Dacă este coleg sau colaborator: folosiți-vă de calitățile lui de anxios pentru a preveni și prevedea totul.

Aveți trăsăturile unei personalități anxioase?

	Adevărat	Fals
1. Adesea nu pot dormi din cauza grijilor.		
2. Riscul de a pierde un tren mă angoasează teribil.		
3. Mi se reproșează adesea că îmi fac prea multe griji pentru orice.		
4. Întotdeauna mă achit de obligații (facturi, impozite, chitanțe) cât pot de repede.		
5. Când se întâmplă ca o persoană pe care o aștept să întârzie, nu pot să nu mă gândesc la un accident.		
6. Am tendința de a verifica de două ori mersul trenurilor, rezervările și întâlnirile.		
7. Adesea îmi dau seama prea târziu că mi-am făcut prea multe griji pentru un lucru fără însemnătate.		
8. Câteodată, în timpul zilei, simt nevoia să iau un tranchilizant.		
9. Când sunt luat(ă) prin surprindere am palpitații.		
10. Uneori mă simt tensionat(ă) fără să știu de ce.		

II

Personalitățile paranoice

Când m-am angajat, povestește Daniel, douăzeci și șapte de ani, agent comercial într-o întreprindere de birotică, auzisem deja câte ceva despre Georges, care urma să-mi fie coleg. Știam că nu fusese promovat de mult timp. De la început am vrut să stabilesc o relație amicală cu el, căci eu consider că este bine să te înțelegi cu cei cu care lucrezi. În prima dimineață, m-am dus să mă prezint. M-a primit cu destulă răceală, fără să mă invite să iau loc. Georges are vreo cincizeci de ani, este bondoc, stă extrem de drept și are alura unui militar în civil. Am avut vreme să bag de seamă că în clipa în care mă apropiasem de birou, introdusese pe calculator „bruiajul". Cum nu puteam înjgheba o conversație, i-am cerut părerea în privința felului de a proceda cu clienții. Cu un aer ironic, mi-a răspuns că ar fi trebuit să știu asta, din moment ce fusesem numit în acel post. Am plecat descurajat.

A doua zi, am găsit un mesaj de la el. Era o fotocopie a recomandărilor oficiale ale întreprinderii în privința conduitei față de clienți, care, firește, că-mi erau deja cunoscute. Eu însă îi cerusem să-mi împărtășească propriul său punct de vedere. În săptămânile ce au urmat, relațiile noastre au devenit ceva mai bune. Am reușit să am câteva conversații cu el, îl vedeam cum, dintr-o dată, redevenea cel de dinainte și pleca, pretextând că are de terminat o treabă urgentă.

Trecuseră două săptămâni de la venirea mea în acea întreprindere, când am primit un telefon de la unul din vechii clienți ai lui Georges, care voia ca din acel moment eu să fiu cel cu care să trateze. Eram supărat, nu voiam ca Georges să afle de la alții așa că i-am lă-

sat un mesaj. A doua zi eram în fața calculatorului, când Georges a dat buzna în birou ca o vijelie acuzându-mă că-i fur clienții. Am încercat să-l calmez repetându-i că tocmai clientul fusese cel ce mă contactase, că nu aveam nici o vină. Părea să se mai fi domolit, dar degeaba mă tot străduisem să-i explic, căci aveam impresia că nu mă credea sau că încerca să-mi dea crezare, fără a reuși însă, ca și cum în el se dădea o adevărată luptă între încredere și neîncredere. Secretara, Catherine, care fusese martora întregii scene mi-a spus că nu era pentru prima oară când Georges acuza o persoană pe nedrept și că din motive asemănătoare se certase cu mai mulți colegi din alte departamente. A doua zi, Georges era ceva mai calm, i-am vorbit din nou și am văzut că de astă dată credea în spusele mele.

Am decis să mențin un contact regulat cu Georges, gândindu-mă că, dacă mă vede zilnic, va înceta să-și tot închipuie că aveam intenții nu dintre cele mai bune la adresa lui. Ne-am reluat micile discuții. Sunt zile când este mai destins, când pare bucuros să mă vadă și mai pot afla câte ceva despre el. De când a divorțat, trăiește singur și este prins în două procese: unul cu fosta soție, care a luat fostul domiciliu conjugal, și altul cu o companie de asigurări, care nu i-a rambursat toți banii după un accident de mașină, în care i-a fost grav afectat ochiul drept.

Odată, mi-a arătat dosarul companiei de asigurări. Parcurgându-l, am avut sentimentul că avocații companiei adverse încercau să minimalizeze o invaliditate reală. Dar cel mai tare m-au impresionat scrisorile trimise de Georges. Extraordinar de bine argumentate, punct cu punct, s-ar fi putut crede că autorul lor este un avocat. De altfel, mi-a mărturisit că-și asigura el însuși apărarea și că studia problemele de drept privind vătămarea corporală. Pe cât se pare, în viața de zi cu zi nu este chiar singur; are doi prieteni cu care merge la pescuit în week-end. Dar sunt și zile când îl văd tensionat, bănuitor, când nici nu-și descleștează dinții, iar motivul nu îmi este mereu cunoscut. Cu excepția săptămânii trecute, când îmi amintisem că, în ajun, mă aflam lângă automatul de cafea, laolaltă cu alți colegi de vârsta mea și că la una din glumele mele toată lumea a izbucnit în râs. Chiar în acea clipă, Georges a trecut pe lângă noi fără să fi avut însă aerul că ne-ar fi observat. În următoarea zi, din atitudinea lui ostilă, am înțeles că el crezuse că se râdea de el. Nici n-am

îndrăznit să-l întreb dacă din cauza aceasta părea să fi prins necaz pe mine, căci n-ar fi admis ca eu să îi dovedesc că se înșela. Am lăsat să treacă câteva zile și Georges a venit singur să converseze puțin cu mine. Cum nu este în termeni prea buni cu ceilalți colegi ai noștri, eu cred că îi prinde bine să găsească puțină bunăvoință la mine. Dar simt că nimic nu poate fi dobândit definitiv și că ar fi destul să fac o gafă, pentru ca el să creadă că vreau să-i fac rău.

Cu clienții mai dificili se descurcă cum se descurcă. Dar trebuie să recunosc că are o forță de convingere puțin obișnuită: l-am văzut dovedindu-i unui client punct cu punct că cererea pe care acesta ne-o adresa nu concorda cu trebuințele lui, înlăturând contradicțiile cu o logică inflexibilă. Nu este o tehnică de vânzare indicată, dar trebuie să acceptăm că datorită lui au fost obținute anumite contracte cu clienții, pe care nimeni altcineva nu le-ar fi obținut. Alți clienți, în schimb, s-au plâns direcțiunii de comportamentul lui Georges.

În cele din urmă, m-am obișnuit cu Georges. Nu este un tip răutăcios, chiar dacă uneori pare. Problema lui este că nu reușește să se încreadă în nimic și în nimeni, că vede pretutindeni răul. Și mă întreb cum și unde și-a însușit această manieră de a privi lucrurile.

Mai cred că între noi totul pare să se rezolve, căci m-a invitat cu prietenii lui la pescuit. Aș vrea să merg, dar știu că va trebui să fiu extrem de atent ca să nu fac vreo gafă.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE GEORGES?

În primul rând am putea afirma că Georges este excesiv de *bănuitor*. Chiar dacă Daniel nu are nici o intenție răuvoitoare în ceea ce îl privește pe Georges, acesta îi arată că nu-i acordă deloc încredere: nu discută cu el, nu-i spune la ce lucrează, nu-i răspunde la întrebări. S-ar putea spune că Georges, considerându-l pe Daniel un potențial dușman, nu vrea să-și expună vreun punct vulnerabil unui eventual atac din partea acestuia.

Georges nu este numai bănuitor, dar și *interpretează* un eveniment neplăcut (unul din clienții săi îl contactează pe Daniel), ca rezultat al unui act răuvoitor, chiar dacă nu este cazul. Mai

mult, Georges consideră evenimente neutre (Daniel râde cu colegii lui) ca vizându-l în special pe el.

Când Daniel încearcă să-l convingă pe Georges că acesta se înșală în bănuielile sale, îi descoperă o altă trăsătură: *rigiditatea*. Orice i-ar spune, oricât i-ar explica, el este greu de urnit din propriile convingeri. De altminteri, această rigiditate, această tendință de a fi încredințat că are dreptate, îl face să aibă o mare putere de convingere în fața unor clienți, și-l ajută să nu descurajeze în litigiul său cu compania de asigurări. Când este vorba să se zbată și să-și revendice drepturile, Georges este de neclintit.

Sesizăm că neîncrederea lui Georges nu-i este rezervată doar lui Daniel, ci, în egală măsură, și celorlalți din anturajul său, la lucru, ca și în viața personală. Bănuiți, deci, că în cazul acestui Georges se poate vorbi de o tulburare de personalitate, căci el adoptă aceeași atitudine în diverse situații, în mai multe sfere ale existenței sale. De fapt, se pare că Georges este o personalitate paranoică.

Personalitatea paranoică

1. Suspiciune

- Îi suspectează pe ceilalți că ar fi rău intenționați în ceea ce o privește.
- Se protejează în permanență, foarte atentă la ceea ce se petrece în jur, nu are încredere, este suspicioasă.
- Pune la îndoială loialitatea altora, chiar a celor apropiați; adesea geloasă.
- Caută energic și în detaliu dovezi în sprijinul bănuielilor sale, fără a ține seama de situație în întregul ei.
- Dacă acest tip de personalitate se simte ofensată, este gata de represalii disproporționate.
- Preocupată de propriile drepturi, ca și de problemele de prioritate, se simte ușor ofensată.

2. Rigiditate

- Se arată rațională, rece, logică și rezistă oricăror argumente ce vin din partea celorlalți.

- Îi este greu să manifeste tendințe ori emoții pozitive, nu prea are simțul umorului.

CUM PERCEPE GEORGES LUMEA

Fără îndoială, Georges este o personalitate dificilă, dar încercați să-i înțelegeți punctul de vedere. El crede că lumea este un loc primejdios, că el însuși este vulnerabil și, prin urmare, trebuie să se protejeze.

Axioma sa de bază ar putea fi: „Lumea este plină de oameni rău intenționați, care mă silesc să fiu în permanență atent." Georges seamănă oarecum cu o mașină al cărei sistem de alarmă, prost reglat, se declanșează la cea mai ușoară atingere.

Cum în fața unei primejdii neștiute ori nevăzute este mult mai anxios decât în fața unei amenințări bine identificate, ce poate fi combătută, Georges încearcă un adevărat sentiment de ușurare când, în sfârșit, descoperă un dușman. Căci aceasta îi confirmă propria lui teorie despre lume. Într-un anumit fel, se poate spune că el are nevoie să aibă dușmani, pentru a se simți liniștit și îndreptățit în bănuiala lui. De unde și tendința sa de a-i căuta și de a voi fără încetare să-și verifice suspiciunile. Tot așa, dacă este orbit de gelozie nu va fi cu adevărat liniștit decât în clipa în care va obține dovada (sau ceea ce crede el a fi o dovadă) infidelității soției sale.

Aspectul tragic al situației este că Georges va sfârși prin a avea dreptate: fiind ostil și bănuitor, el va stârni ura oamenilor care, obosiți de comportamentul lui, vor încerca, poate, să-i facă rău și atunci el va putea să strige victorios: „Aveam dreptate să fiu neîncrezător!"

Unii paranoici sunt asemenea acelor dictatori care într-atât se tem să nu fie răsturnați de la putere, încât își supun poporul unei supravegheri polițienești, îi închid pe cei suspectați de ostilitate față de programul lor, de teama unui complot, trimit în fața plutonului de execuție membri ai anturajului lor

și sfârșesc prin a le trezi oamenilor dorința de a-i înlătura. Când un asemenea dictator descoperă într-adevăr un complot, el este întărit în convingerea că avea dreptate când instaura teroarea, iar cruzimea devine încă mai mare.

Exemplul dictatorului nu este ales la întâmplare: adesea sunt personalități paranoice, cu puternice trăsături narcisice. Suspiciunea exacerbată de care dau dovadă constituie un avantaj care îi ajută să supraviețuiască circumstanțelor primejdioase în care ei ajung la putere (război, lovitură de stat, revoluție). Pe de altă parte, rigiditatea, energia lor îi fac să apară drept aducători de liniște în ochii oamenilor derutați și înspăimântați. Ei propun soluții simple și exaltante conform cărora este îndeajuns să-i găsești pe cei responsabili de actualul dezastru și să-i împiedici să mai facă rău pentru ca, în sfârșit, pacea și fericire să reapară. „Dușmanii" diferă în funcție de epoci și tendințele politice, dar paranoicul păstrează invariabil convingerea că prin exterminarea dușmanilor se va ivi o societate mai dreaptă, mai fericită.

Cititorul va fi observat că nu i-am pus o etichetă politică dictatorului nostru, și nu pentru a ne proteja de fulgerele și trăsnetele unui paranoic, ci pentru că paranoia se poate ivi la dreapta, ca și la stânga și în orice epocă, ambele tabere au abundat în exemple celebre.

Gândiți-vă la ultimul paranoic pe care l-ați cunoscut. Cu siguranță nu era un dictator. Cu toate acestea, în vremuri tulburi ați fi riscat să-l recunoașteți fie în judecătorul vreunui tribunal popular însărcinat cu lichidarea dușmanilor poporului, fie în șeful miliției de cartier, care vrea să-i extermine pe trădătorii de țară — adică pe dumneavoastră, dragă cititorule, care nu ai fost într-atât de bănuitor încât să pleci în exil cât mai era încă vreme...

Dar se mai poate întâmpla ca paranoicul să se ridice împotriva opresorului. Atunci rigiditatea lui se va preschimba în spirit de rebeliune și el va fi unul din capii Rezistenței clandestine. Cum este bănuitor, va scăpa din toate cursele pe care poliția politică i le va întinde. Iar ura sa față de dușman îl va transforma într-un erou de temut.

Deci, paranoicii pot deveni eroi sau criminali, în funcție de dușmanii pe care și-i aleg — ceea ce arată că ei nu pot evita problema opțiunilor morale ale condiției umane. Oricare ar fi tabăra din care fac parte, să mai spunem că paranoicii sunt cei ce fac adesea Istoria.

UN EXEMPLU ISTORIC: STALIN

Conducătorul stalinist polonez Jakub Berman[1] povestește despre unul din interminabilele dineuri cu Stalin, la care convivii, înalți demnitari, dar înspăimântați, nu puteau ști niciodată dacă în următoarea zi nu vor fi arestați. La aceste dineuri nu erau admise femeile, cu excepția servitoarelor. Odată, lui Stalin i s-a părut că uneia dintre servitoare îi lua cam multișor să servească, mai mult decât considera el că ar fi necesar. De îndată a izbucnit: „Dar ce tot ascultă asta?" Un frumos exemplu de paranoia cu atât mai mult cu cât, ne spune Berman, aceste fete fuseseră verificate de un milion de ori.

Din nefericire pentru ruși, n-a fost singurul exemplu de paranoia la Stalin. Își petrecuse viața tot suspectând comploturi împotriva lui, ori primejdii de comploturi și reacționând cu o deosebită brutalitate. La moartea lui Lenin, Biroul Politic din care făcea parte și Stalin avea vreo zece membri, toți vechi revoluționari, iar unii, precum Troțki și Buharin, încă mai străluciți și mai vestiți decât Stalin. Zece ani mai târziu, treptat-treptat, Stalin își judecase și condamnase mai toți tovarășii de arme, cu excepția lui Troțki, care se refugiase în America de Sud, dar care, totuși, zece ani mai târziu, a fost asasinat din ordinul lui Stalin.

Nici poporul n-a fost cruțat de paranoia bunului Josef. În 1932, Ucraina nu furniza cantitățile de grâu prevăzute. În loc să accepte faptele ca atare (în agricultură lipsa de organizare făcuse ca randamentul să scadă), Stalin era de părere că țăranii ucraineni urziseră un complot, și că ascundeau grâu pen-

[1] Citat din: *Staline*, R. Conquest, Paris, Odile Jacob, 1993, p. 307.

tru propriile foloase. Armata Roșie a fost trimisă în Ucraina pentru a rechiziționa până și ultimul bob de grâu, ducând la foamete și încă la una din cele mai mari din secolul XX, dar care n-a fost nicicând consemnată de istoria oficială. Sate întregi au dispărut. Oamenii mâncau țărână. Potrivit istoricilor, în numai doi ani, între cinci și șapte milioane de ucraineni, bărbați, femei, copii, au murit de foame în *vreme de pace*.

Pe la mijlocul anilor treizeci, Stalin începea să simtă o amenințare dinspre propria armată și dinspre unii mareșali și generali, pasibili, după el, de lovitură de stat. Când mareșalul Tuhacevski, un comandant strălucit, îndrăgit de trupele lui, a susținut necesitatea organizării armatei în subunități de blindate, care să acționeze rapid, Stalin a avut confirmarea a ceea ce bănuia de mult: acest mareșal trebuie să fi pregătit o lovitură de stat.[2] Și atunci, a început cea mai sângeroasă epurare a unei armate pe timp de pace. Treizeci și cinci de mii de ofițeri și-au pierdut viața. Această suprimare a cadrelor superioare a costat Armata Roșie catastrofalele înfrângeri din primele săptămâni ale Ofensivei germane de la 1941; cum și medicii militari fuseseră „epurați", pierderile au atins recorduri sumbre în rândul răniților.

În toate aceste exemple, Stalin vădește un comportament specific unui paranoic: el se înverșunează împotriva unor *ipotetici* dușmani, percepuți ca pe o amenințare, în ciuda evidențelor contrarii. Nefericit, poporul condus de un paranoic!

Dintre personalitățile paranoice celebre, îl vom aminti pe Hitler. Hitler și Stalin împărtășesc aceeași convingere de neclintit, și anume aceea de a avea întotdeauna dreptate. Ca și mulți alți mari paranoici din istorie, Stalin și Hitler erau încredințați că lumea va fi mai bună doar prin exterminarea unei anume clase de indivizi; pentru Hitler, evreii, țiganii, retardații mental și „indivizii degenerați" trebuiau să dispară, în timp ce Stalin „lichida" milioane de chiaburi, de trădători și alți dușmani de clasă. Totuși, azi, memoria lui Stalin pare să fie

---

2 S. De Lastours, *Toukhatchevski, le batisseur de l'Armée Rouge*, Paris, Albin Michel, 1996.

mai prețuită decât cea a lui Hitler, fără îndoială pentru că dictatorul comunist și-a comis crimele în numele unei viitoare fericiri a omenirii, spre deosebire de Hitler care cerea deschis subjugarea „raselor inferioare". Pe de altă parte, Stalin n-a mers niciodată până acolo încât să masacreze dinadins copiii victimelor sale (ci aceștia erau doar îndemnați să-și denunțe părinții poliției). Totuși, deosebirile dintre cele două regimuri nu trebuie să le umbrească similitudinile, mai cu seamă paranoia care se erijează în mod de guvernare. Hannah Arendt, care în nici un caz nu poate fi suspectat că ar fi nutrit simpatie față de nazism, a pus în lumină punctele comune celor două sisteme.[3]

O versiune tropicală a paranoiei a fost aplicată poporului haitian de către „președintele pe viață", François Duvalier. În timpul celor patruzeci de ani de cârmuire „Papa Doc" și-a masacrat ori împins la exil toți opozanții, reali ori fictivi, dezvoltând cu acea convingere de neclintit a paranoicilor teorii mărețe despre propriul lor rol în istorie (se compara cu Napoleon sau cu Lenin). Dar lista paranoicilor la putere este mult prea mare pentru a fi dată într-un capitol al acestei cărți.

FORMELE MAI UȘOARE DE PARANOIA

Cu dictatorii am dat o descriere a paranoicilor agresivi și megalomani, pe care mai vechile tratate de psihiatrie îi numesc și „paranoici de luptă". Există însă o imensă masă de persoane ce prezintă câteva trăsături paranoice, dar care sunt cât se poate de obișnuite de altminteri. Ca și în cazul altor tulburări ale personalității, există, într-adevăr, o infinitate de forme intermediare, în care caracteristicile paranoiei sunt mai puțin pronunțate sau nu apar decât în situații stresante. Să-l ascultăm pe Marc, treizeci și patru de ani, mecanic auto, care, din pricina unei depresii, a venit să consulte un terapeut.

---

3 Consultați: *La Nature du totalitarisme*, Paris, Payot, 1990.

Dintotdeauna am fost bănuitor. Chiar la școală, în clasele mici, veșnic aveam impresia că ai mei colegi vor să mă prostească, bătându-și joc de mine. Mi-aduc aminte că nu puteam deosebi gluma de zeflemea. Chiar și azi, nu prea pot să pricep umorul, iar prima reacție este de furie și aceasta chiar dacă mă stăpânesc.

În armată mă simțeam bine căci glumele, chiar agresive, sunt aproape un ritual și la jocul ăsta eram mai tare ca alții. Uneori îmi spun că ar fi trebuit să îmi prelungesc stagiul. Era un mediu care îmi plăcea mai mult decât viața obișnuită, în care nu mă simt deloc în siguranță. Știu că ceilalți mă consideră închis, dar nu prea am încredere în ei. Totuși, șeful mă apreciază, căci se pare că sunt un tip capabil.

Singura persoană în care simt că mă pot încrede este sora mea. Când îi spun de problemele mele, ea îmi răspunde că am tendința de „a lua totul în tragic" și eu știu că este adevărat, dar îmi dau seama de aceasta mult prea târziu.

Viața mea sentimentală a fost mereu un infern. Când o fată pare să mă placă, ei bine, din acea clipă îmi spun că este materialistă și că vrea să profite de banii mei. Și atunci încep să calculez tot ce cheltuiesc cu ea, serile la restaurant în care ea nu s-a oferit să-și plătească partea. Sunt și gelos. Este destul ca ea să privească un bărbat, că eu încep să mă gândesc că ei se cunosc, că au avut o relație cândva, că poate încă se mai iubesc. Cum vă puteți închipui, toate sfârșesc prin a mă părăsi. Ceea ce îmi întărește convingerea că nici una din ele nu m-a iubit cu adevărat.

Nu am decât doi prieteni buni, pe care i-am cunoscut în armată. Împreună mergem cu bicicletele sâmbătă dimineață. Amândoi sunt căsătoriți și din când în când sunt invitat să dejunez la ei. Când suntem împreună, încep să mă simt ceva mai relaxat.

Nu știu de unde mi se trage suspiciunea asta. Tatăl meu a murit când eu aveam numai trei ani, iar mama s-a recăsătorit cu un bărbat care nu prea mă agrea. Deseori mama îi ținea lui partea. Psihoterapeutul meu mi-a spus că este posibil ca în acea perioadă să-mi fi pierdut încrederea în ceilalți și de atunci să fi persistat. Dar eu mai știu că tatăl meu bun avea reputația unui om solitar și bănuitor.

Daniel are șansa de a-și fi conștientizat întrucâtva tulburarea. Și nu încape îndoială că, urmând o psihoterapie, va putea progresa.

De fapt, el vădește suspiciune și susceptibilitate, dar mult mai puțină rigiditate; nu se încrede în ceilalți, dar nici în sine însuși, nu pare să aibă o prea mare stimă față de sine. Suspiciune, susceptibilitate, tristețe adâncă: el are toate trăsăturile *personalităților senzitive*[4] o formă mai discretă a paranoiei. De multă vreme psihiatrii au bănuit că, în cazul acestor personalități senzitive, la originea impresiei pe care o au de a se simți amenințate de ceilalți se află sentimentul propriei neputințe. Bănuitoare, susceptibile — ca și paranoicii de altminteri — aceste personalități senzitive au o proastă imagine în privința propriei persoane. Sunt triste și, în fața celorlalți, se simt vulnerabile.

Paranoia senzitivă a fost descrisă la începutul secolului sub numele de „delirul guvernantelor engleze", căci aceste guvernante, „fete bătrâne" cel mai adesea, din punct de vedere social izolate într-o țară străină, fără a fi întotdeauna bine tratate, pe cât se pare, dezvoltau, pe un fond depresiv, idei de persecuție.

Personalitățile senzitive sunt mult mai des întâlnite decât paranoicii agresivi. Și dumneavoastră cunoașteți asemenea persoane, ca și Philippe, care lucrează în domeniul asigurărilor și care este pus în situația de a se confrunta cu o asemenea personalitate, întruchipată de Marie-Claire — secretara sa.

Dintr-un anume punct de vedere, Marie-Claire este o secretară excelentă. Este punctuală, disciplinată, preocupată să facă totul bine. Dar relația cu ea este extrem de dificilă. Dacă-i faci o observație, din pricina unei greșeli comise atunci când a dactilografiat ceva, își ia de îndată un aer jignit și este furioasă pe mine. Odată am încercat să-i explic că era firesc să-i atrag atenția asupra greșelilor sale (rare, de altminteri), și că nu trebuie să mi-o ia în nume de rău. A izbucnit în hohote de plâns, reproșându-mi că nu fac altceva decât să o critic și că eu eram cel ce o împingea să facă greșeli, suprasolicitând-o. Nu-mi venea să cred că poate face o asemenea dramă. Apoi lucrurile s-au mai liniștit și eu am încercat să glumesc puțin pe seama incidentului aceluia. Chipul i s-a întunecat.

---

[4] E. Kretschmer, *Paranoïa et Sensibilité*, Paris, PUF, 1989.

Cât privește relațiile cu colegele ei, lucrurile nu stau câtuși de puțin mai bine. Acestea îmi spun că Marie-Claire se supără din pricina unor glume nevinovate și că nici nu mai vrea să dejuneze cu ele. Când Marie-Claire nu găsește vreun dosar, își acuză deîndată colegele că l-ar fi rătăcit. Însă când i se dovedește că s-a înșelat, se simte jignită și stă îmbufnată zile în șir. De altminteri, veșnic este tristă și închisă în ea și uneori observ că abia își reține lacrimile. Lucrează extrem de bine, dar aș putea oare să o păstrez în aceste condiții?

Azi este știut că în cazul personalităților senzitive se poate obține o ameliorare a stării lor grație unui tratament antidepresiv, însoțit adesea de o psihoterapie. Și este tocmai ceea ce a făcut și Marie-Claire. N-a devenit o persoană veselă și deschisă, dar încetul cu încetul a încetat de a se simți tensionată și a acceptat cu mai multă ușurință criticile.

Vedem, așadar, că personalitățile paranoice, cel mai adesea atunci când survine un eșec, se pot decide singure să ceară ajutorul unui medic și îl pot și primi sub diferite forme.

NU SUNTEM CU TOȚII PARANOICI?

Înainte de a-mi ține primul curs, am avut un trac teribil. Era un amfiteatru de vreo patru sute de persoane, iar mie nu mi se mai întâmplase să vorbesc în fața atâtor oameni. Primele minute au fost penibile: mâinile îmi tremurau, aveam spasme în gât, dar cursul fusese atât de bine pregătit, încât cuvintele parcă se legau singure, iar studenții erau atenți. Am devenit ceva mai calm. Dar, la un moment dat, am văzut cum în al treilea șir de bănci, două studente șușoteau, iar una dintre ele a început să râdă. Primul meu gând a fost: „Râd de mine! Au văzut că am trac!"

Alain, care este asistent universitar, ne descrie aici o experiență împărtășită de toți cei care s-au aflat în fața unui public: profesori, conferențiari și, în general, oricine este pus în situația de a lua cuvântul în fața unui grup. Când în asistență se râde, primul lucru la care ne gândim este că noi suntem obiectul acestei ilarități. Trebuie să ai o anume deprindere a cuvân-

țării în public ca să te poți gândi și la alte ipoteze precum: „își spun un banc bun", „vorbesc de conferențiarul anterior", „râd de altcineva". Aceasta înseamnă că orice orator este paranoic? Nu, aceasta înseamnă doar că, atunci când suntem într-o situație stresantă, în care miza este mare (în cazul de față, să stârnești interesul auditoriului), avem tendința de a percepe ceea ce ne înconjoară drept amenințător și de a da *interpretări ostile.*

Necunoscutul și neobișnuitul, de asemenea, ne pot determina să ne gândim la cea mai gravă ipoteză. Călătoria într-o țară străină, a cărei limbă n-o cunoaștem, ne poate alimenta neîncrederea. Dar, la urma urmei, un strop în plus de neîncredere nu este oare preferabilă naivității?

POATE FI FOLOSITOARE PARANOIA?

Potrivit psihologilor evoluționiști, dacă anumite tipuri de personalitate s-au transmis de-a lungul generațiilor până în zilele noastre, este tocmai pentru că aceste tipuri au fost selectate din punct de vedere genetic, pe parcursul evoluției, căci erau prielnice supraviețuirii și reproducerii. Cât privește paranoia, această ipoteză nu șochează: grație neîncrederii, nu poți fi luat prin surprindere de dușmani, poți evita capcanele și trădările, prin urmare, cresc șansele de supraviețuire. Cât privește rigiditatea, uneori ea îngăduie să se parvină la statutul de șef, mai cu seamă într-un mediu care nu se schimbă prea mult de-a lungul unei vieți, cum a și fost cazul strămoșilor noștri, acum mii de ani. Căci prea multă flexibilitate poate face să te lași dominat de cei mai autoritari (și, în așa-zisele societăți primitive, să ai mai puține soții, deci și mai puțini urmași). Pe de altă parte, un exces de neîncredere te poate împiedica să-ți găsești aliați, să lucrezi în colaborare, iar mult prea multă rigiditate te poate stingheri în adaptarea la un mediu în continuă prefacere, precum cel al societăților noastre moderne.

Puțină paranoia poate fi folositoare în următoarele împrejurări:

– când trebuie să știi să fii inflexibil în aplicarea legii (polițist, judecător, funcționar public).

– când trebuie să știi cum să-ți aperi drepturile într-un conflict, fie un conflict cu administrația, fie cu proprietarul unui garaj.

– când trebuie să faci față unor adversari posibil vicleni ori primejdioși (să lucrezi în poliție, la vamă, în cadrul serviciilor antitero sau faci afaceri într-o țară al cărei echilibru este instabil).

Nu afirmăm că toți cei care lucrează în aceste domenii ar fi paranoici, ceea ce nu este adevărat, ci că anumite trăsături ale paranoiei, bine dominate, pot fi utile în cazul în care aveți acest gen de activitate. Să-l ascultăm pe Yves, de pildă, patruzeci și doi de ani, vorbindu-ne despre domnul A., președintele asociației coproprietarilor din imobilul său.

Pentru prima oară am devenit proprietarul apartamentului meu cu trei ani în urmă, și de atunci am început să merg la întrunirile coproprietarilor. Președintele nostru este domnul A., reales mereu, fost patron, acum pensionar. Este un om plin de energie, autoritar, în preajma căruia nu te prea simți în largul tău, cel puțin când îl vezi pentru prima oară. Dar nu putem decât să ne felicităm că-l avem ca reprezentant. El este cel ce a descoperit că primul comitet săvârșise unele nereguli de gestiune și a adus dovezile cu o asemenea fermitate, potrivit procedurilor, încât comitetul a fost nevoit să demisioneze. Comitetul proaspăt ales trebuie să ia seama!

Apoi a numit un expert care a descoperit că un antreprenor a cărui obligație era renovarea imobilului săvârșise și el abateri și întocmise facturi pentru servicii ce nu fuseseră prestate. A urmat o altă plângere, iar antreprenorul a fost atât de mișcat de convingerea de care era pătruns președintele nostru, încât a preferat un aranjament financiar și reparații imediate, decât să ajungă la tribunal.

Ultimul episod: cineva vrea să construiască un imobil cu opt etaje pe locul unei mai vechi grădini din apropierea imobilului nostru, ceea ce ar acoperi vederea și ar lua lumina multor apartamente. De îndată domnul A. a început o procedură judiciară și este pe punctul de a obține anularea autorizației de construcție. Îl cunosc pe avocatul însărcinat cu această problemă, este un prieten care îmi poves-

ește că este nevoit să recitească jurisprudența cu o deosebită atenție, căci președintele nostru s-a cufundat cu atâta ardoare în studiul dreptului imobiliar, încât a sfârșit prin a cunoaște unele detalii mai bine decât el.

Pe de altă parte, cu noi este extrem de binevoitor, vizibil încântat de rolul lui de apărător pe care noi i-l recunoaștem bucuroși. Evident, nimănui nu-i trece prin minte să-l contrazică.

Acest exemplu constituie o demonstrație vie a utilității sociale a personalităților ușor paranoice, ori de câte ori la mijloc este o cauză ce trebuie apărată, sau un drept ce se cere respectat.

CÂND PARANOIA DEVINE MALADIE

Între personalitățile puțin susceptibile și rigide care de-abia dacă pot fi numite paranoice, personalitățile paranoice pe care tocmai vi le-am zugrăvit și adevăratele delire de persecuție în care bolnavii pun cap la cap fragmente disparate și își închipuie că împotriva lor se urzește un complot există o întreagă gamă de forme intermediare.

Adelei, cincizeci și trei de ani, celibatară, i-a intrat în cap că proprietarul imobilului în care locuiește ea, o mare companie de asigurări, voia să o determine să-și părăsească locuința pentru a pretinde o chirie mai mare de la noul locatar. Încetul cu încetul, tot ceea ce observa în imobil devenea un indiciu al faptului că dorința respectivei companii era de a o face să plece.

Lucrătorii în uniforme albastre lângă lift? Fără îndoială, erau acolo pentru a-i urmări ieșirile și venirile. Există grafitti pe palier? Amenințări pentru a o înspăimânta. Funcționarul venit cu portăreasa în lipsa ei, să-i verifice contorul? Trebuie să-i fi instalat microfoane. Adela i-a interzis portăresei să mai vină în lipsa ei și și-a luat cheile înapoi. Dar era din ce în ce mai încredințată că, atunci când nu era acasă, intrau necunoscuți la ea, căci de fiecare dată era convinsă că unele obiecte fuseseră mutate de la locul lor.

Convingerea că era supravegheată și urmărită cu înverșunare îi indusese o asemenea angoasă, încât nici nu mai dormea noaptea as-

cultând orice zgomot din imobil, părându-i-se suspect până și clipocitul apei din conducte. Atunci s-a dus să consulte un psihiatru, pentru a-i cere somnifere. Acesta i-a stabilit diagnosticul și i-a prescris un tratament care a făcut ca delirul Adelei să dispară în câteva săptămâni. Dar vindecarea deplină a fost obținută atunci când, la sugestia psihiatrului ei, a cerut o întrevedere la birourile respectivei companii de asigurări, pentru a discuta o chestiune privind obligațiile de coproprietar și atunci a realizat că, față de propria persoană, nu era nici urmă de ostilitate.

În acest exemplu, Adela a depășit atât stadiul neîncrederii excesive, cât și pe cel al interpretării eronate, când își imagina un complot neverosimil; și acesta este un *delir de persecuție*. Lucru surprinzător, aceste deliruri spectaculoase dispar adesea sub tratament, mai repede decât trăsăturile personalității paranoice.

DOCTORE, ȘI MEDICAMENTELE?

Rareori se întâmplă ca personalitățile paranoice să ceară un tratament, căci se consideră perfect normale. Totuși, atunci când intră în conflict cu alții, ori se simt abandonate, li se poate întâmpla fie să facă o depresie, fie să simtă nevoia de a vorbi. Și, adesea, acesta este contextul în care oamenii vin să ceară ajutorul unui medic, generalist sau psihiatru. Tratamentul unui paranoic constituie o adevărată sfidare, căci prima condiție pentru a veni în sprijinul pacientului este de a-i inspira încredere, în timp ce încrederea este tocmai ceea ce acesta acordă mai greu.

Cât privește medicamentele, sunt două tipuri care își vădesc o anumită eficacitate în perioadele de criză: neurolepticele și antidepresivele. Neurolepticele sunt utilizate de mai mult timp. Acestea sunt adevăratele „antidelirante", care pot atenua sau pot face să dispară ideile de persecuție și unele idei ale paranoicilor agresivi. Dar cum neurolepticile au și o serie de inconveniente, tratamentul trebuie supravegheat cu strictețe de către medic.

Cât privește antidepresivele, acestea pot ajuta personalitățile senzitive să fie ceva mai optimiste și, prin urmare, să se simtă mai puțin vulnerabile. Oricărui psihiatru îi vin în minte cazuri de personalități senzitive, uneori chiar ușor delirante, ale căror tulburări au dispărut *complet* în urma unui tratament alcătuit adesea dintr-o combinație de un neuroleptic în doze reduse și un antidepresiv. Dar se întâmplă și ca unii paranoici să rămână neschimbați, în ciuda oricărei medicații ori a psihoterapiei.

Personalitățile paranoice în filme și în literatură

- *El* de Buñuel (1952) reprezintă un autentic sindrom clinic al paranoiei în domeniul vieții amoroase. Francisco, un proprietar mexican înstărit, se îndrăgostește de o tânără frumoasă. Împreună, pleacă în luna de miere. Dar bănuim că lucrurile vor lua o turnură neplăcută atunci când, în noaptea nunții, el se apropie de soția sa pentru a o săruta, ea închide ochii și de îndată îl aude întrebând: „La cine te gândești?"
- În *Revolta de pe Caine* de Eduard Dmytryk (1954), film turnat după romanul lui Herman Wouk, Humphrey Bogart joacă rolul unui sfâșietor personaj paranoic, comandant de vas autoritar și incompetent, care își exasperează echipajul și sfârșește prin a trezi în jurul lui chiar ura pe care o suspecta.
- În capodopera lui Stanley Kubrick, *Doctor Falamour* (1963) generalul Ripper, jucat de George C. Scott, se dovedește un veritabil paranoic, inflexibil și plin de încredere în sine. Ferm convins că sovieticii îi „otrăveau fluidele corporale", declanșează al treilea război mondial. (Sperăm că responsabilii forțelor nucleare sunt supuși testelor de aptitudini.)
- În *Diabolic* scriitorul englez Evelyn Waugh ne descrie o experiență paranoică delirantă. Aflat într-o croazieră pe un pachebot, aude echipajul și pasagerii ponegrindu-l fără încetare, într-un crescendo de halucinații din ce în ce mai terifiante.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PARANOICII?

Recomandabil

- **Să vă exprimați limpede motivele și intențiile**

Paranoicul va avea mereu tendința de a-și imagina că vreți să-i faceți rău. Prin urmare, nu trebuie să-i dați „indicii" care i-ar confirma suspiciunile. Cel mai bun mijloc este de a comunica cu acesta într-un mod cât mai puțin echivoc cu putință. Mesajele voastre nu trebuie să lase nici cel mai mic loc interpretării. Dacă trebuie să-l criticați, fiți limpede, ferm, clar.

Spuneți-i: „I-ai cerut patronului să-ți încredințeze acest dosar, fără să mă înștiințezi și aceasta mă supără. Data viitoare aș prefera să vorbești mai întâi cu mine." (Descrieri precise ale comportamentului.)

Nu-i spuneți: „Nu mai merge așa. Nu se mai poate lucra cu tine. Dacă vei avea probleme, nu te bizui pe mine." (Critici evazive și amenințătoare.)

Astfel, Hrușciov a supraviețuit mai mulți ani în imediata apropiere a lui Stalin, sub conducerea căruia jumătate din membrii Partidului Comunist al Uniunii Sovietice au fost executați ori deportați. Potrivit istoricului american Robert Conquest[5], motivul ar fi acela că Hrușciov apărea în ochii conducătorului naiv și sincer. Fața rotundă și privirea așa-zis naivă, de „țăran rus cumsecade", pare să-l fi avantajat.

- **Să respectați convenientele cu scrupulozitate**

Într-o zi, unul din prietenii noștri a fost prezentat în același timp mai multor persoane, cu prilejul unei întruniri profesionale. Acesta a început să strângă mâini și, mai mult dintr-o ușoară eroare de sincronizare decât din impolitețe, își îndrepta privirea către următoarea persoană, în timp ce încă mai strângea mâna celei anterioare. Aceasta, o personalitate paranoică, a dedus imediat că acel prieten și-a întors privirea dinadins și că în felul acesta voia să-i arate disprețul și, astfel, între cei doi a început o relație tensionată.

---

[5] R. Conquest, *op. cit.*, p. 217.

Orice eroare de etichetă pe care o comiteți riscă să fie considerată drept semn al disprețului sau drept batjocură. Prin urmare, dacă aveți de-a face cu un paranoic, fiți de o politețe „reglementară"; nu-l lăsați să aștepte, răspundeți de îndată mesajelor lui, fiți cu băgare de seamă la formulele de curtoazie, fiți atent când îl prezentați altcuiva, feriți-vă să-l întrerupeți când vorbește (doar dacă este absolut necesar).

Atenție! Nu este vorba să deveniți servili sau excesiv de binevoitori: antenele hipersensibile ale paranoicului vor detecta lipsa voastră de sinceritate și de îndată veți fi suspectați că încercați să-i adormiți neîncrederea pentru a vă deda cine știe cărei fapte rele.

- **Să mențineți un contact regulat cu el (ea)**

Fiind bine cunoscute tensiunile extreme pe care le prilejuiește frecventarea paranoicilor, adesea este teribil de ispititor să-i evitați pe cât posibil, sau să încercați să nu-i mai vedeți deloc. Și dacă este este vorba de o persoană de care vă puteți distanța fără părere de rău, nu ezitați să o faceți. Dar se poate întâmpla ca, prin forța împrejurărilor, contactul cu un paranoic să devină inevitabil, fie acesta patron, vecin, coleg, rudă. Până să vă mutați ori să vă schimbați locul de muncă, totuși veți fi nevoit să încercați să le faceți față. În acest caz, strategia care constă în a te ține de o parte nu este neapărat și cea mai potrivită. Să o ascultăm pe Lise, cincizeci și doi de ani, care, împreună cu soțul ei, a cumpărat o casă la țară.

Când ne-am cumpărat casa la țară, nici nu ne-a trecut prin minte că vecinul nostru ar avea un asemenea caracter dificil. Fost agricultor, locuia cu soția lui, într-o căsuță din apropierea vechii lor ferme. Chiar din momentul în care am început amenajările, a venit să se plângă că un camion cu pietriș, care venise la solicitarea noastră, lăsase o urmă pe peluza lor. Am fost ușor uimiți de ostilitatea din glasul lui și de îndată am încercat să mai destindem atmosfera, întâmpinându-l cordial și cerându-i scuze; dar el a rămas la fel de neînduplecat. L-am însoțit, pentru a vedea stricăciunile pricinuite de camion. Era de-a dreptul ridicol. Pe un colț al peluzei, pe o su-

prafață nu mai mare de o palmă, într-adevăr era vizibilă urma unui cauciuc.

Să vii să faci o tragedie pentru atâta lucru! Eram gata-gata să izbucnesc în râs, dar soțul meu mi-a făcut semn să mă abțin și s-a aplecat să se uite la urma lăsată de roata camionului, ca și când ar fi fost vorba de o stricăciune considerabilă. Apoi, i-a propus vecinului nostru să estimeze suma care i-ar fi fost necesară pentru a refa-ce peluza. Acesta a părut surprins, a mormăit că se va gândi la aceas-ta și a plecat fără nici un alt cuvânt. După aceea, soțul meu mi-a explicat că își dăduse seama imediat că vecinul nostru era un „pa-rano" și că nu trebuia contrazis din capul locului.

După un prim contact neplăcut, ne-am propus să ne evităm sis-tematic vecinul, căutând înainte de a ieși ca acesta să nu fie cumva pe afară și alegând acele ore la care el nu era acasă. Eroare! Era acо-lo de fiecare dată și ne arunca priviri din ce în ce mai veninoase.

Odată, eram în grădină cu niște prieteni pe care îi invitasem să dejuneze cu noi. Vecinul nostru a apărut iar, ca să se plângă de zgo-motul infernal pe care îl făceam.

După cele două incidente, ne-am gândit mult: să vindem casa înainte ca lucrurile să se înrăutățească, sau să încercăm să aplanăm situația? Am optat pentru a doua variantă. Numai că de astă dată ne-am decis să ieșim la acele ore la care vecinul era prin preajmă. Tot încrucișându-ne cu el, am început să ne salutăm, să schimbăm câ-teva cuvinte despre vreme, despre grădinile noastre. Eu m-am îm-prietenit cu soția lui, care îmi părea timidă și supusă. Vorbim despre copiii noștri, de nepoți... iar ea pare încântată că și-a găsit pe cine-va cu care poate vorbi.

Încetul cu încetul, vecinul nostru pare să se mai fi destins. N-a mai fost alt incident. Iar noi continuăm să menținem un contact re-gulat cu ei, iar conversațiile noastre sunt pe teme neutre. Deunăzi, cum fusese la vânătoare, foarte grav, a venit să ne aducă un iepure.

Acest exemplu arată necesitatea unui contact regulat, dar nu prea apropiat totuși, cu un paranoic aflat în preajma voas-tră. Dacă îl evitați sistematic, paranoicul va crede că îl dispre-țuiți, sau că vă amuzați pe seama lui; ca în exemplul prece-dent. S-ar putea spune că acest fost agricultor, ușor paranoic, avea tendința de a-și imagina că orășenii cu dare de mână îl

dispreţuiau. Iar evitându-l, Lisa şi soţul ei îi confirmau această ipoteză.

Un paranoic pe care îl evitaţi ar putea chiar crede că unelţiţi împotriva lui sau că vă îndepărtaţi repede tocmai pentru că vă este teamă de represaliile din partea lui, după răul pe care l-aţi făcut şi pe care el încă nu l-a descoperit. De pildă, tocmai l-a dojenit şeful lui; însă dumneavoastră îl evitaţi de câteva săptămâni; deci dumneavoastră sunteţi cel care l-a vorbit de rău şefului. Absenţa dumneavoastră îi va da libertatea de a gândi în voie la intenţiile dumneavoastră răuvoitoare în ceea ce-l priveşte. În timp ce un contact firesc, regulat, în cadrul căruia dumneavoastră respectaţi uzanţele şi nu vă arătaţi ostil sau neliniştit, îl va face ca, din când în când, să-şi repună la punct părerea despre dumneavoastră şi va mai tempera elanurile imaginaţiei sale.

- **Să faceţi referiri la legi şi la regulamente**

Paranoicul se consideră o persoană care respectă legea, care nu vrea decât dreptatea, ca şi dictatorii paranoici, care întotdeauna cred că acţionează pentru binele poporului lor, chiar şi atunci când îl extermină, pentru a-l salva fie de la decadenţă, fie de la impuritate. Majoritatea paranoicilor resimt o anume fascinaţie pentru legi şi regulamente, iar scrisorile lor au deseori un aspect juridic, argumentaţia propriei lor poziţii fiind justă şi pe puncte. Procedura juridică exercită asupra lor o puternică atracţie. Iar avocaţilor le este bine cunoscut acest gen de clienţi, gata oricând să intenteze o acţiune în justiţie pentru o cauză ce nu merită osteneala şi care nu precupeţesc timp şi bani pentru ceva ce, la urma urmei, contravine propriilor interese.

Dacă faptul de a se simţi învins de un alt ins îl face pe paranoic furibund, în schimb el se va înclina în faţa unei instituţii, legi sau regulament (cu excepţia situaţiei în care consideră că al său caz nu este similar celui din regulament). Iată un fapt surprinzător: dintre membrii partidului comunist, redus drastic ca urmare a unor epurări masive, un grup a fost totuşi cruţat de Stalin: cei care fuseseră membri ai Dumei, adunarea parlamentară, din ultimii ani a ţarului!

Dar, atenție, paranoicul, fascinat de tot ce ține de juridic, adesea cunoaște mult mai bine decât voi legile și regulamentele și va ști să le folosească în propriul avantaj. Înainte de a vă aventura pe acest tărâm, luați-vă precauții, nu vă angajați în ceva de care nu sunteți siguri, și, mai ales, înainte de toate, consultați un specialist din respectivul domeniu.

- **Să le lăsați unele mici victorii, dar gândiți-vă bine care**

Ca noi toți, paranoicul are nevoie de succese mai mari ori mai însemnate, pentru a-și menține echilibrul. Dacă dumneavoastră îl privați cu totul de aceste succese, riscați să-i amplificați furia. Este important să știți să-i cedați în ceea ce vi se pare neesențial, dar stabilind totuși o limită, pentru a nu ceda în ceea ce este esențial. La lucru, lăsați-vă colegul paranoic să-și atribuie prerogativele care consideră el că-i revin de drept, iar voi gândiți-vă că aceasta nu vă prejudiciază cu nimic. În schimb, de îndată ce paranoicul trece dincolo de granița pe care ați trasat-o, arătați-vă colții.

Un pacient paranoic prinsese un mare necaz pe medicul său generalist, căci considerase că nu fusese bine îngrijit. Întrevederile lor deveniseră doar un monolog agresiv și plin de injurii, pe care medicul nu-l mai putea stăvili. Într-o bună zi acesta i-a făcut cunoscut pacientului său că din acel moment refuză să-l mai primească. Pacientul, și mai furios, a început să îl tot hărțuiască pe medic cu mesaje și telefoane tot mai violente. Medicul, după ce a fost sfătuit, i-a propus bolnavului să-l revadă, dar cu condiția ca amândoi să semneze un contract ce stabilea îndatoririle fiecăruia dintre ei și care stipula că medicul avea dreptul de a sista întrevederile în cazul în care pacientul redevenea agresiv. Pacientul paranoic a acceptat, dar după ce solicitase ca anumite clauze ale contractului să fie reformulate. Consultațiile au reînceput, menținându-se însă la un nivel de tensiune acceptabil. (Între timp, pacientul paranoic își găsise un alt adversar în persoana proprietarului său.)

- **Să vă căutați aliați în altă parte**

A te confrunta cu un paranoic la lucru sau în viața personală, este adesea o situație frustrantă, istovitoare, chiar primej-

dioasă uneori. La cei din jur poți afla sprijin, încurajare, sfaturi, mai ales dacă și ei se confruntă cu același paranoic. Acest lucru e valabil mai cu seamă în lumea afacerilor. Totuși, să nu fiți prea surprinși dacă alții se vor arăta reticenți în a vă acorda sprijinul lor, ca în cazul lui Jean-Marie, cadru administrativ într-o colectivitate teritorială.

Sunt luni de zile de când sunt în conflict cu Marcel, mai bine zis de când el a prins necaz pe mine, iar motivul nu-mi este cunoscut. Totuși, cred că-l știu: sunt mai tânăr, am o diplomă, iar cei de la alte departamente mă apreciază mai mult. Dar, ieri dimineață am găsit, adusă chiar de Marcel, o copie a unei scrisori adresate șefului nostru. Citind-o, am înlemnit! Marcel făcea o lungă listă a tuturor actelor necinstite pe care, chipurile, le-aș fi comis la adresa lui; eu monopolizasem secretara noastră comună, ca ea să nu mai aibă timp să-i dactilografieze și lui lucrările, încercasem să-i fur ideile ca să le prezint ca aparținându-mi, îl vorbisem de rău reprezentanților municipalității, pentru ca aceștia să nu i se mai adreseze și lui și, în final, că aș fi făcut haz pe seama lui laolaltă cu alți colegi mai tineri, pentru a-l desconsidera.

Am simțit furia crescând în mine. Știam că nu era nici un grăunte de adevăr în tot ce scrisese: firește, îi dădeam de lucru secretarei, dar nu în ideea de a o monopoliza. Și nici nu-l vorbisem de rău, ținând cont de situația care oricum era complicată, și nici n-am râs pe seama lui vreodată, ci, mai degrabă, îmi venea să mă cert cu el. După furie, m-a cuprins neliniștea: știam că nimic din ceea ce scria el nu era adevărat, dar scrisoarea adresată șefului era teribil de bine ticluită, scrisă într-un stil juridic și părea convingătoare.

Numaidecât i-am cerut patronului o întrevedere și acesta mi-a acordat-o. Am început prin a-i explica propriul meu punct de vedere, căci scrisoarea conținea punctul de vedere al lui Marcel. Spre marea mea surpriză, m-a ascultat cu un aer plictisit, obosit aproape și în loc de a-mi spune care îi este părerea, mi-a recomandat, pur și simplu, să evit orice conflicte cu Marcel.

Eram decepționat. Am vorbit despre aceasta cu un alt coleg care mi-a explicat că același patron, cu câțiva ani în urmă, voise să-l transfere pe Marcel în altă parte. Numai că Marcel mobilizase nu-

maidecât sindicatele, trimisese o scrisoare ziarului local, amenințase că se va plânge la consiliul de conciliere a conflictelor de muncă, obținuse chiar intervenția deputatului local. Își pusese la punct un dosar clar și convingător, ca și scrisoarea pe care tocmai o citisem. Direcțiunea preferase să renunțe decât să dea naștere unui conflict interminabil.

Acest exemplu vă va ajuta să înțelegeți de ce atunci când este vorba de un paranoic, ceilalți nu vă vor ajuta întotdeauna; dacă au avut experiențe dureroase, uneori, le va displace gândul de a se întoarce pe câmpul de luptă pentru a vă apăra.

Nerecomandabil

- **Să renunți la a lămuri neînțelegerile**

Cum personalitățile paranoice sunt obositoare și deseori frustrante, după o neînțelegere te poți simți tentat să renunți să te explici în fața lor, considerând că, la urma urmei, este vina lor și ele trebuie să clarifice lucrurile. Dar această poziție este discutabilă din două motive:

– în propriul vostru interes, dacă există o șansă de a clarifica neînțelegerea, de ce n-ați încerca?

– dintr-un punct de vedere etic, să îl lași pe celălalt să persiste în greșeală înseamnă să-i refuzi orice șansă de a se schimba, de a-și reconsidera viziunea pesimistă asupra relațiilor umane.

Roger îmi este prieten de multă vreme, ne povestește Patrick, patruzeci și trei de ani, cadru din domeniul bancar, dar să-l văd prea des este obositor câteodată, căci este mult prea susceptibil. De când îl știu este așa. De altminteri, este un tip generos, loial și destul de haios când este ceva mai destins.

Alaltăieri, cinam cu niște prieteni și, cum domnea buna dispoziție, am început să povestesc cum s-a certat Roger cu primul lui patron, pe vremea când abia îl cunoscusem. Patronul era un bătrân plin de el, foarte grav, dar total depășit, și Roger nu-i prea arătase respectul pe care acesta îl aștepta. Povestea era destul de comică. Nu aveam câtuși de puțin intenția de a râde de Roger, ci de a arăta cum

uneori lucrurile merg din ce în ce mai rău, mai ales cu un patron care prinde necaz pe tine.

Mai târziu am observat că ceilalți râdeau, dar că Roger părea tare contrariat. Am schimbat repede subiectul, discuția s-a reînsuflețit, dar Roger era destul de glacial cu mine. Cum știu că el consideră că am făcut o carieră mai bună decât a lui, am înțeles că el luase povestioara mea drept o ironie din partea unuia care se credea superior.

Am ezitat asupra atitudinii pe care s-o adopt. Bineînțeles că puteam să trec totul sub tăcere și să las ca timpul să-i șteargă supărarea. Dar, după cum îl știam pe Roger, amintirea avea să rămână vie în mintea lui. Și atunci, m-am repezit după el, l-am strigat, pentru a-i spune că băgasem de seamă că povestioara mea îl cam contrariase.

El a negat. N-am încercat să-l fac să recunoască, dar i-am spus că realizasem destul de târziu că nu erau amintiri plăcute pentru el și că nu-mi dădea pace gândul că l-am necăjit. Mi-a răspuns că nu erau amintiri tocmai plăcute. De astă dată i-am mai spus că eu îl găseam ridicol pe patron, nu pe el, și tocmai de aceea mi se păruse istorioara vrednică de a fi povestită. A recunoscut și el că, în toată povestea asta, patronul era într-adevăr ridicol. Am încheiat zicându-i că poate greșisem strigându-l, dar că ideea de a lăsa loc unei neînțelegeri mă tortura. Roger mi-a răspuns că între noi nu era nici o neînțelegere. În acea seară rămăsese la fel de glacial, dar l-am mai văzut de atunci și am simțit că el se bucura să mă revadă.

Patrick oferă un bun exemplu în ce privește utilitatea încercării de a lămuri o neînțelegere. De altminteri, el a respectat două reguli de aur, valabile în cazul unei personalități ușor „parano";

– a luat asupra lui întreaga răspundere pentru acea neînțelegere, în loc de a o arunca asupra prietenului său;

– nu și-a silit prietenul să recunoască că se supărase, căci aceasta ar fi însemnat să-l facă să recunoască și că greșise în supărarea lui.

În cele din urmă, preocuparea lui Patrick de a lămuri această problemă l-a ajutat cu siguranță pe Roger să conștientizeze că propriile simțăminte nu-i erau indiferente lui Patrick și că acesta nu-i putea fi „dușman".

- **Să le atacați imaginea pe care o au despre sine**

Prin îndârjire, aparenta lor rea-credință (de fapt ei se consideră de o desăvârșită bună-credință, nu uitați), prin manierele lor supărătoare, unii paranoici ne trezesc dorința teribilă de a exploda și de a-i copleși cu insulte. Dar este o tentație căreia ar fi mai bine să-i rezistați. Aruncându-le cuvinte care rănesc, jignindu-i, faceți un serviciu nervilor dumneavoastră, dar le veți spori violența, dorința de a vă învinge, de a vă domina, întărindu-i de altminteri în suspiciunile lor: da, i-ați urât și i-ați disprețuit de la bun început, aveau deci dreptate să nu aibă încredere.

Deci, chiar dacă explodați, rămâneți foarte „comportamental" în reproșurile voastre.

Cum să vă manifestați furia în fața unui paranoic

Spuneți-i: „M-am săturat de pretențiile tale", sau chiar „Mă faci să spun mereu același lucru". În ambele cazuri dumneavoastră ați criticat *comportamentul*, nu persoana. De altfel, expresia sinceră a unei emoții puternice, uneori l-ar putea mișca pe paranoic, făcându-l să conștientizeze sinceritatea voastră.

Nu-i spuneți: „Ești un idiot!" sau „Ar trebui să fi închis!" sau „Ar cam fi cazul să te tratezi!", căci în aceste cazuri aduceți o ofensă *persoanei*, ceea ce paranoicul va considera inadmisibil și va trece de îndată la represalii disproporționate.

- **Să comiteți greșeli**

La lucru, o dată ce paranoicul va fi încredințat că îi sunteți adversar, nu va pierde nici o ocazie pentru a încerca să vă secătuiască de vlagă. El va jubila la cea mai mică greșeală, stângăcie, neatenție din partea voastră, căci în virtutea acestora vă va acuza sau va porni o procedură juridică împotriva voastră. Arătați vederii sale doar ceea ce este impecabil. Când apare paranoicul, fiți asemenea unei mașinării bine unse.

Relațiile cu un paranoic constituie un exercițiu care se dovedește bun, căci te ajută să cumpănești mai bine vorbele și, mai ales, să nu spui prea multe.

- **Să-i bârfiți, căci vor afla**

Bârfa, în general, prezintă o serie de avantaje: creează o anume complicitate cu cel cu care vorbește despre o persoană absentă. Bârfa duce la legarea unor prietenii. Bârfa este un paliativ și pentru nervi, căci îi spui în șoaptă confidentului ceea ce nu ai îndrăznit a-i mărturisi în față unui adversar mai puternic ca tine. Bârfirea patronului, de pildă.

Dar bârfa are și o serie de neajunsuri: este o consolare mult prea facilă, care poate suprima dorința de a-l înfrunta deschis pe cel pe care-l bârfești. Este preferabil să-i spui deschis unui coleg ceea ce te nemulțumește, decât să clevetești pe seama lui.

Să bârfești un paranoic este ceva mai riscant. Cu hipersensibilitatea în a detecta adversari ipotetici și cu dorința de care este stăpânit de a-și confirma bănuielile, paranoicul va ști întotdeauna, într-un fel sau altul, că l-ați bârfit. Cu atât mai mult cu cât cei ce vă sunt potrivnici, cunoscându-i putința de a face rău, l-ar putea monta împotriva voastră, povestindu-i mai mult sau mai puțin denaturat, ceea ce ați spus despre el.

- **Să discutați politică**

Un alt domeniu în care se cuvine să fiți prudent cu personalitatea paranoică: politica. Discuțiile pe teme politice îi fac lesne pe oameni pătimași și, când părerile diferă, conversația se poate schimba ușor în controversă. Și nu încape îndoială că acesta este motivul pentru care codul bunelor maniere recomandă evitarea acestui subiect. De obicei, când într-un grup se discută despre politică și când se atinge un anume nivel de tensiune ca urmare a divergențelor de opinii, convivii schimbă brusc subiectul sau se străduiesc să găsească măcar un punct al problemei asupra căruia să se pună de acord cu toții. Fiecare este dispus să pună capăt controversei, pentru a nu crea o atmosferă tensionată.

În schimb, o personalitate paranoică nu va proceda în acest fel: pentru ea a nu-și apăra propriile opinii până la capăt echivalează cu o înfrângere. Iar conversația nu este decât o luptă strânsă: de la o personalitate paranoică nu trebuie să te aștepți la tentative de conciliere, ci, dimpotrivă, la cele mai categori-

ce argumente. Cum personalitățile paranoice manifestă adesea o atracție pentru pozițiile politice extreme (caracterizate prin desemnarea unui dușman rău intenționat și răspunzător de toate relele societății și care trebuie pedepsit fără milă[6]), discuția pe teme politice se poate aprinde iute. Iată mărturisirile lui Damien, fost elev al unei școli de arhitectură.

Am păstrat legătura cu câțiva colegi de facultate și ne întâlnim periodic. Prin anii șaptezeci eram studenți și, ca mulți alți tineri, eram de stânga, unii dintre noi revendicându-se de la Mao *ori de la* Enver Hodja. *De atunci însă vârsta, îndatoririle familiale și profesionale, venirea stângii la putere, ceea ce am aflat despre conducătorii pe care îi admiram, căderea zidului din Berlin, toate acestea ne-au mai temperat elanurile. Cei mai mulți dintre noi au rămas de stânga, dar de partea social-democraților, mai degrabă. Cu excepția lui Eric, care și-a păstrat neschimbate convingerile revoluționare de la douăzeci de ani.*

Și aceasta ni s-ar fi părut o chestie simpatică, dar la Eric se manifesta într-o formă destul de greu de suportat într-o discuție. Când abordăm subiecte politice, Eric îi tot dă cu teoriile asupra necesității dictaturii proletariatului. Și devine cu atât mai violent, cu cât pare să creadă că cel care este mai temperat ca el este fie un inconștient, care nu realizează suferințele poporului, fie un ticălos, care nu se sinchisește de ele și care, în cazul unei revoluții, n-ar trebui să scape nepedepsit. Dacă este contrazis se aprinde și aceasta pare să-i facă mare plăcere, controversa continuă, dar degenerează curând într-un monolog. Aceasta ne face să nu mai vorbim de politică în prezența lui. De altminteri, este un tip de treabă, pe care te poți bizui, dar este cazul să o spunem, politica îl face să vadă roșu în fața ochilor.

Dar Eric nu este singurul cu care nu trebuie să discuți politică. Avem un vecin, un pensionar. La prima vedere, pare un om fermecător, are grijă de casa noastră când suntem noi plecați, eu merg cu el la pescuit deseori, iar soția mea se înțelege bine cu soția lui. Într-o seară am avut proasta inspirație de a-i invita la cină. Totul a

---

6 H.V. Dicks, *Les Meurtres collectifs*, Paris, Calman-Lévy & coll., „Les Archives en sciences sociales", 1973, pp. 333–334.

Totul a fost bine până în clipa în care discuția a ajuns și la politică. Sub ochii noștri s-a schimbat: până atunci fusese un musafir extrem de plăcut și, brusc, aveam în față un fanatic care, pătruns de convingere, ne explica că țara se afla în plin declin și că tot răul venea dintr-un exces de democrație, că nu era firesc ca toată lumea să aibă dreptul la tot și că Revoluția franceză chiar nu l-a prevăzut, și că doar oamenii culți ar trebui să voteze. Am încercat să-l contrazicem mai întâi în glumă, dar aveam sentimentul că ne izbim de un zid. După care a abordat teama emigrării, amintind soluții demne de un stat totalitar, dar eu am reușit să-l fac să schimbe subiectul la timp, căci vedeam cum soția mea era pe punctul de a exploda și ultimul lucru pe care mi-l doream era o ceartă între vecini. Dar din acea seară, relațiile noastre s-au răcit.

Cele două exemple precedente pun în lumină două caracteristici ale personalității paranoice. În primul rând, rigiditatea. Nici unul dintre interlocutori nu acceptă să-și mai tempereze modul în care își exprimă opiniile, chiar în contextul unei discuții amicale. Apoi, tendința de a simplifica problemele politice, desemnând un dușman răspunzător de tot răul și care merită să fie aspru tratat. Concluzia: înainte de a discuta politică, asigurați-vă că interlocutorul vostru poate accepta regulile unei dezbateri în contradictoriu fără a-și pierde sângele rece. (Atenție, nu vrem să spunem că orice persoană care se aprinde vorbind despre politică este paranoică!)

- **Să deveniți și voi paranoici**

Relația cu un paranoic se aseamănă uneori cu un scandal care de-abia începe: unul din protagoniști, din greșeală, îl trântește pe celălalt; acesta, ofensat, îl împinge cu brutalitate; primul, surprins și revoltat, ripostează printr-o lovitură încă și mai puternică, care îl face pe celălalt să-i dea un prim pumn și meciul de box începe. Spectatorului sosit între timp îi este greu să deslușească „cine a început" acest tărăboi.

Feriți-vă să ajungeți în aceeași situație, în fața unui paranoic: uneori este de-ajuns să iei puțină distanță, să-i lași ceva mai mult spațiu, chiar să încerci sincer să lămurești o neînțelegere pentru a dezamorsa un conflict care plutește în aer. Bă-

gați de seamă să nu reacționați și voi asemenea paranoicilor, indignându-vă la culme, continuând cearta din nimic, trecând la represalii disproporționate.

Dar aceasta nu este simplu, căci paranoicul este cauza atâtor neplăceri și frustrări, iar mânia pe care ajungem să o simțim ne face din ce în ce mai inflexibili, pe bună dreptate, bănuitori față de cele mai însemnate acte ale sale, gata să explodăm la cea mai mică neînțelegere. Într-un anumit fel, paranoicul ne face și pe noi să fim paranoici. La țară, în conflictele care sfârșesc printr-o împușcătură, făptașul nu este neapărat cel mai nebun dintre cei doi, ci, uneori, este acela care fusese împins la capătul răbdării de un paranoic inflexibil.

În concluzie, constatăm că în paranoia există diferite grade și că nu toate personalitățile paranoice merită repulsia ori teama pe care ni le determină unii „paranoici de luptă", modele la scară redusă ale marilor dictatori.

În schimb, cu puțin tact și prudență s-ar putea evita o seamă de conflicte cu persoanele ce prezintă trăsături paranoice, dar care sunt, dealtminteri, persoane cât se poate de agreabile.

Cum să ne purtăm cu personalitățile paranoice

Recomandabil

- Să vă exprimați limpede motivele și intențiile.
- Să respectați convenientele cu scrupulozitate.
- Să mențineți un contact regulat cu el (ea).
- Să faceți referiri la legi și la regulamente.
- Să le lăsați unele mici victorii, dar gândiți-vă bine care.
- Să vă căutați aliați în altă parte.

Nerecomandabil

- Să renunțați la a lămuri neînțelegerile.
- Să le atacați imaginea pe care o au despre sine.
- Să comiteți greșeli.
- Să le bârfiți, căci vor afla.
- Să discutați politică.

• Să deveniți și voi paranoici.

Dacă vă este șef: schimbați locul de muncă ori simulați că sunteți angajați loiali.

Dacă este cineva apropiat: apelați la un psiholog pentru a vă sfătui, a vă ajuta.

Dacă vă este coleg sau colaborator: înainte de a merge mai departe, consultați un avocat bun. Apoi recitiți acest capitol.

Aveți trăsăturile unei personalități paranoice?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Nu-mi place să se glumească pe seama mea.		
2. Deja am stricat definitiv relațiile cu mai multe persoane, căci socoteam că acestea nu se purtau cu mine cum s-ar fi cuvenit.		
3. Sunt sceptic(ă) în privința celor pe care tocmai i-am cunoscut.		
4. Se întâmplă adesea să ai mai mulți dușmani decât îți poți închipui.		
5. Când mi se întâmplă să-i încredințez cuiva un secret, mi se face apoi teamă ca acesta să nu folosească împotriva mea ceea ce îi mărturisesc.		
6. Mi se reproșează că aș fi neîncrezător(oare).		
7. Pentru a o scoate la capăt în viață, trebuie să fii dur și inflexibil.		
8. Când cineva îmi arată că mă apreciază, eu mă gândesc că nu vrea decât să obțină ceva de la mine.		
9. Mă gândesc adesea la toți cei pe care i-aș pedepsi pentru faptele lor.		
10. Chestionarul acesta mă face să mă simt prost.		

III

Personalitățile histrionice

Și eu, și Caroline am fost angajați la aceeași întreprindere, cam în același timp; amândoi aveam aceeași funcție, deci era firesc să facem cunoștință curând, povestește Bruno (douăzeci și opt de ani), angajat al unei mari întreprinderi. Caroline nu trecea neobservată: când am zărit-o întâia oară pe culoar, era îmbrăcată într-un deux-pièce gri, al cărui taior avea o linie clasică, fusta însă, impresionant de scurtă, nu ascundea nici unei priviri faptul că avea picioare superbe. Totuși, când cineva i se adresa, Caroline căpăta un aer glacial, foarte profesional, business-like, *ceea ce contrasta vădit cu aspectul foarte sexy, ca și cum nu ar fi conștientizat cât era de provocatoare.*

La prima ședință, Caroline a vorbit extrem de puțin, mulțumindu-se să-mi arunce priviri cam stăruitoare, destul de enigmatice. Firește că după ședință m-am îndreptat spre ea pentru a-i vorbi. Caroline îmi sorbea cuvintele, mă învăluia într-o privire caldă, râdea la glumele mele. Nu-mi venea să cred, îmi spuneam că era prea frumos ca să fie adevărat. Și, de altfel, destul de curând, bănuielile mele s-au adeverit: când patronul, Alex, ni s-a alăturat, a avut parte și el de același „număr" de drăgălășenii. Destul de dezamăgit și puțin furios, în zilele ce au urmat, nici măcar nu i-am vorbit Carolinei.

Într-o după-amiază, în clipa în care mă pregăteam să plec, căci aveam programare la dentist, Caroline a venit la mine în birou. Eram grăbit. Dar, cu glas de copilaș, ea m-a întrebat de ce nu-i mai vorbeam. I-am explicat că aveam oră la medic și i-am propus să amânăm discuția pentru următoarea zi. Caroline în schimb era de păre-

re că n-o mai plac. Iar vocea ei îi era îndurerată. Cum stătea pe scaun plângând, privindu-mă îndurerată ca o fetiță abandonată, ei bine, în acea clipă, recunosc — era tulburătoare. M-am oferit s-o duc acasă și pe drum, în mașină, vom mai putea vorbi. Mi-a sărit de gât în semn de mulțumire și avea aceeași voce infantilă, numai că mie nu-mi prea ieșea din minte faptul că acel copilaș era de fapt o tânără sexy, înaltă de un metru șaptezeci și cinci.

În cele din urmă am cinat împreună. Îmi sorba din nou cuvintele, iar când i-am propus să mai bem un pahar la mine, a acceptat surâzătoare. Acasă la mine, altă schimbare de registru: îngândurată, Caroline mi-a spus că în acel moment nu era chiar liberă, că într-o relație, bărbații te deziluzionează. Caroline era destul de evazivă și eu tot nu reușisem să aflu dacă până la urmă avea sau nu un iubit. A sfârșit prin a mă obosi într-un asemena hal, încât am condus-o la ea. Pe drum nu ne-am prea vorbit. Dar când să coboare din mașină, altă surpriză: Caroline m-a sărutat pe gură.

Dar nu are sens să vă povestesc toate episoadele relației noastre. Am curtat-o săptămâni întregi în timp ce ea pendula în permanență între indiferență și senzualitate învăluitoare; când însă dădeam semne că veșnicile ei variații de atitudine mă cam oboseau, Caroline redevenea provocatoare. În cele din urmă, am petrecut o noapte împreună. Dar, după ce am făcut dragoste, când încă mai eram în pat, Caroline mi-a spus că era amanta unui bărbat însurat. Privea în gol în timp ce vorbea despre el, părea extaziată și nu contenea să laude bunătatea, generozitatea, aura de mister de care era înconjurat acel bărbat. Asta chiar că a pus capac la toate. M-am decis să pun capăt relației. Fără nici un cuvânt, am condus-o pe Caroline acasă. La despărțire i-am spus că era mai bine ca relațiile noastre să fie strict profesionale. Mi-a purtat pică timp de câteva zile, dar s-a consolat destul de repede făcându-i ochi dulci unui coleg nou venit în întreprindere.

La lucru, Caroline este apreciată de unii, detestată de alții. Cu clienții însă se descurcă bine, căci știe cum să le lase impresia că le-ar înțelege perfect trebuințele. Deseori, la ședințe vine cu idei bune. În schimb, când este vorba de un dosar ce trebuie întocmit minuțios, se plictisește repede, este neglijentă, până la urmă lasă

...osarul pe seama altora. La ședințe, se exprimă într-un mod oare-...um dramatic, pare să pună totul la inimă, ca și cum decizia ale-...erii unei reclame pentru cutare produs alimentar ar fi o adevăra-...ă tragedie. Caroline îi mai poate păcăli doar pe cei nou veniți, pe ...ei ce n-o cunosc încă.

Relațiile mele cu Caroline sunt amicale. Cred că și-a dat seama ...ă nu-i port pică, dar nici nu mai poate să mă „ducă". Uneori trece ...e la mine să mi se destăinuie: să-mi povestească, de pildă, despre ...utare nou șef care i se pare complet genial, admirabil, extraordinar, ...entru ca după două săptămâni să-mi spună că de fapt era un tică-...os, un meschin, o nulitate. Este un veșnic „show" cu ea.

Sunt deja doi ani de când ne cunoaștem, dar mi se pare că ea nu ...este vreodată sinceră, că până și în micile discuții pe care le purtăm ...joacă un rol pentru a-mi capta atenția, că nu este niciodată ea în-...săși. La urme urmei, poate că așa este ea!

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE CAROLINE?

Caroline caută în permanență să atragă atenția celuilalt pu-...nând în joc toate mijloacele de care dispune: ținută provoca-...toare, tentative de seducție, declarații teatrale la ședințe, schimbări deconcentrante de atitudine (trece cu ușurință de la seducție la indiferență), solicitări dramatice de ajutor (când apare ca o fetiță tristă), ea face un „joc" mare, pentru a capta atenția celuilalt.

Bruno a sesizat că emoțiile Carolinei variau cu repeziciu-...ne: în aceeași seară, ea a trecut de la disperare la un joc al se-...ducției, apoi la o tristețe oarecum misterioasă, la indiferență ...și a sfârșit cu un sărut.

În fine, ea are tendința de a idealiza anumite persoane, vor-...bind de ele cu admirație, dar și de a deprecia în mod excesiv altele, care adesea se întâmplă să fie aceleași.

Bruno mărturisește că nici nu mai știe dacă Caroline este o actriță, dacă face un joc, sau dacă acest comportament teatral îi stă în fire! Caroline întrunește toate caracteristicile unei per-...sonalități histrionice.

Personalitatea histrionică

- Caută să atragă atenția celorlalți, nu agreează situațiile în care nu este obiectul atenției generale. Caută stăruitor afecțiunea propriului anturaj.
- Dramatizează exprimarea propriilor emoții, care sunt foarte schimbătoare.
- Stilul discursului său este mai degrabă emoțional, căci evocă impresii și este lipsit de precizie și detaliu.
- Are tendința de a idealiza sau, dimpotrivă, de a deprecia excesiv persoanele din anturajul său.

CUM PERCEPE CAROLINE LUMEA

La o ședință, dorința Carolinei este de a fi punctul central al atenției celorlalți, iar în tête-à-tête ea vrea ca interesul interlocutorului ei să fie îndreptat cu totul asupra ei. Convingerea sa de bază pesemne este: „Pentru ca ceilalți să-mi acorde sprijinul lor, trebuie să se simtă fermecați și atrași de mine." Ceea ce implică o altă convingere a Carolinei: că nu se poate descurca singură în viață și că are nevoie de ajutorul celorlalți. Într-adevăr, personalitățile histrionice ascund sub o aparență spectaculoasă o depreciere a propriei persoane; ele caută necontenit o întărire în privirea fascinată a celuilalt. Adesea, emoțiile lor se schimbă cu repeziciune, dar este greu de spus dacă pentru a trezi uimirea sau interesul celorlalți sau dacă, aidoma copiilor, trec sincer de la râs la plâns.

ÎNTR-UN FEL, NU TOATE FEMEILE SEAMĂNĂ CAROLINEI?

Intenția noastră nu este aceea de a le provoca pe feministe, ci doar de a aminti o dezbatere care a animat comunitatea psihiatrică.

Nevoia de a plăcea, dispoziția schimbătoare, nevoia de ajutor... nu sunt oare acestea clasicele trăsături feminine? Literatura multor secole ne înfățișează „femeia ca fiind adesea capricioasă", ne spune că femeile încearcă să seducă pentru plăcerea seducției, că ele dau impresia de ființe lipsite de apărare tocmai pentru a-i acapara bărbatului forța, că sunt perfide, că joacă teatru etc.

Înainte de a vorbi despre personalitatea histrionică, ne vom opri la personalitatea isterică. Termenul „isteric" vine de la *husteros*, care în greacă însemna uter, matricea, organul specific feminin. Grecii vechi credeau că manifestările zgomotoase și exagerate ale femeilor erau cauzate de mișcările și contracturile uterului lor. Pe lângă trăsăturile de personalitate pe care le-am descris, adesea medicii observau la aceleași paciente și alte tulburări spectaculoase: paralizii, contracturi, dureri abdominale, crize asemănătoare celor de epilepsie, amnezii. Toate aceste simptome se deosebeau de cele observate în maladiile fizice, căci apăreau și dipăreau într-un mod misterios, puteau fi provocate ori puteau dispărea în urma unor evenimente însemnate și nu corespundeau nici unei maladii fizice cunoscute. Până în secolul al XIX-lea, aceste tulburări erau încă desemnate prin numele de „furie uterină".

În 1980, termenul de „personalitate isterică" a dispărut din clarificarea americană DSM-III a tulburărilor psihologice. Felul dramatic și teatral în care își exteriorizează emoțiile părea a fi o trăsătură constantă a personalităților zise „histrionice", de la latinul *histrio*, care-l desemna pe actorul care, în sunetul flautelor, juca pantomimă. De altfel, simptomele spectaculoase ale isteriei (paralizii, leșinuri, amnezii...) au fost regrupate sub alte denumiri diagnostice: tulburări somatice, tulburări disociative, tulburări de conversie.

Motivele abandonării termenului „isteric"

1. Progresul medicinei a dezvăluit că aceste comportamente și tulburări ale subiecților numiți „isterici" n-aveau nici o legătură cu uterul.

2. O dovadă în plus la cele afirmate mai sus: și unii bărbați prezentau simptome identice[1]. Or, bărbații n-au uter. (Iată măcar o certitudine.)

3. Dintre subiecții cu o personalitate isterică, mulți nu prezentau acele simptome isterice spectaculoase, precum paralizii, leșinuri etc. Pe de altă parte, persoane ce sufereau de aceste simptome nu aveau o „personalitate isterică".

4. Termenul „isteric" a căpătat un sens peiorativ și este foarte adesea folosit de bărbații psihiatri pentru a desemna acele paciente cărora nu le pot veni nicicum în ajutor[2]. În limbajul curent, termenul „isteric" este și o insultă.

UN SCURT ISTORIC AL ISTERIEI

Dacă doriți să citiți tot ceea ce psihiatrii și psihologii au gândit și scris despre isterie, începând cu secolul trecut, este necesar să vă înarmați cu mult curaj. Căci vă vor trebui mulți ani pentru a parcurge tot ce s-a scris. Mai că nu-ți vine să crezi că acea dorință tainică a istericilor de a atrage atenția asupra lor a fost satisfăcută!

Freud și-a clădit fundamentele teoriei sale pornind de la propriile observații făcute asupra pacientelor isterice provenite din înalta societate vieneză, ceea ce ne determină să punem două întrebări, riscând poate astfel să fim acuzați de „sacrilegiu": această teorie, concepută pentru a explica isteria câtorva tinere vieneze, ne îngăduie oare să explicăm și celelalte forme de tulburări psihologice? Și era oare prudent să fondezi o teorie numai pe discursul și simptomele unor paciente cunoscute pentru dorința lor de a capta întreaga atenție și de a obține întregul suport al medicului lor, spunându-i adică ceea ce

---

1 A. Robins, J. Purtell, M. Cohen, „«Histeria» in Men", *New England Journal of Medicine* (1952), 246, pp. 677–685.

2 B. Pfohl, „Histrionic Personality Disorder", Cap. 8, pp. 181–182: „Is the diagnosis uses in a manner prejudicial to pacients?", *in The DSM IV: Personality Disorders*, sub direcția lui John Livesly, The Guilford Press, N.Y., 1995.

voia să audă? Freud însuși și-a pus această întrebare[3]. Cum multe din aceste paciente povesteau că în copilărie suferiseră abuzuri sexuale și incesturi, Freud a considerat că aici se afla originea răului lor. Apoi, el și-a pus întrebarea dacă nu cumva aceste relatări erau plăsmuiri, simple fantasme feminine, corespunzând unor conflicte oedipiene refulate, fundamentul major al teoriilor sale. De fapt ținând seama și de frecvența incestului și a molestărilor sexuale în rândul copiilor, mulți cercetători cred că, într-adevăr, pacientele lui Freud suferiseră abuzuri sexuale din partea bărbaților din familiile lor. De altfel, feministele americane l-au acuzat pe Freud că ar fi indirect răspunzător de atitudinea mult timp sceptică a psihiatrilor față de relatările de incest ale pacientelor lor, căci psihanaliza îi învățase că aceste mărturisiri nu erau altceva decât „invenții". (Astăzi se produce o mișcare inversă și excesivă totodată: există un curent terapeutic care tinde să explice orice tulburare psihologică survenită la vârsta adultă prin abuzuri sexuale suferite în copilărie.)

Vedeți bine cât de captivantă este isteria: am ajuns deja cam departe cu această dezbatere. Dar să revenim la personalitatea histrionică.

Pornind de la criteriile personalității histrionice, similare celor descrise anterior, studii epidemiologice au arătat că în această categorie de personalitate se regăseau două femei la un bărbat. Firește, bărbații histrionici nu au aceeași conduită ca și femeile. De pildă, comportamentele lor de seducție vor varia în funcție de atribuțiile sociale masculine-feminine în vigoare. Un bărbat histrionic va face demonstrații de forță, declarații înflăcărate, aidoma personajului unui seducător dintr-o piesă de teatru. Dar și la el preocuparea de a fi centrul atenției celorlalți va fi la fel de mare, va miza și el la fel de mult pe aparențe, pe vestimentație, pentru a capta atenția. Există, desigur, o geografie a histrionismului în lume și o personalitate trebuie să fie întotdeauna situată în propriul context cultural. Un comportament care i s-ar părea firesc unui italian din sudul țării sale, unui su-

[3] E. Trillat, *Histoire de l'hystérie*, Paris, Seghers, 1986, pp. 214–240.

edez i s-ar părea histrionic. Aldo Macione (sau personajele întruchipate de el) într-un film de Bergman ar surprinde.

CÂND ESTE UTIL PUȚIN HISTRIONISM

Anumite persoane, precum avocații, oamenii politici sau cei din mass-media și-au făcut o profesie din a capta atenția unui public, a-l fascina și a jongla cu emoțiile lui. Adesea, acestea sunt personalități histrionice. Și au fost atrase de aceste profesii, tocmai pentru că aveau sentimentul că în felul acesta pot căpăta o „scenă" pe măsura lor. Nu încape îndoială că în domeniul publicitar și în mass-media sunt mai multe personalități histrionice decât în metalurgie ori în agricultură, și că aceste personalități se simt atrase de marile orașe și nu de provinciile rurale. Să o ascultăm pe Sabine, douăzeci și opt de ani, vorbindu-ne despre logodnicul ei, care este avocat.

André m-a sedus prin șarmul său absolut uluitor. Cum este un bun orator, spectaculos adesea, capabil să treacă în numai o clipă de la o declarație înflăcărată la o rezervă distantă, devenise iute familiar cu prietenii mei, și nu este de mirare că în scurt timp eram foarte îndrăgostită de el. Dar, cu timpul, îmi dădeam seama că André juca în permanență un rol. De pildă, când suntem invitați undeva, odată sosiți, André pare să nu își afle liniștea până nu atrage atenția tuturor și pentru aceasta nu se dă înapoi de la nimic: ori o face pe bufonul, ori devine furibund. Când încerc să-i spun că întrece orice limită și că nu are nevoie să caute să atragă în felul acesta atenția asupra lui, el se simte lezat și susține că nu a făcut decât să dea curs dispoziției sale de moment și că intenția lui nu a fost câtuși de puțin aceea de a atrage atenția celorlalți. Mai rău este că el chiar crede în ce spune! Mie mi se pare că André nici nu-și dă seama de felul în care „funcționează". Nici cu mine nu este vreodată destins cu adevărat. Iar acum, departe de a mă mai vrăji, André mă plictisește doar. Când sunt ușor distantă sau pur și simplu obosită, el stă îmbufnat, ori devine teatral în furia lui.

Sabine a sesizat la prietenul ei o trăsătură de personalitate proprie personalităților histrionice: acestea au destul de puțin conturată atât capacitatea de autoobservație, cât și pe aceea de a-și accepta propriile emoții. André susține că o făcea pe bufonul pentru că era într-o dispoziție exuberantă, în timp ce emoția sa este mai degrabă de teama de a nu plăcea, care-l și împinge să se dea în spectacol. A conștientiza această teamă este poate mult prea angoasant pentru el și atunci o îndepărtează prin ceea ce psihanaliștii numesc *mecanism de apărare*, al cărui rol este acela de a proteja conștiința de emoții nu tocmai agreabile (mecanismele de apărare și psihologia eului reprezintă una din cele mai fecunde ramificații ale teoriei psihanalitice, inițiată de Anna Freud, și care a cunoscut o mare dezvoltare în țările anglo-saxone[4]).

CÂND PREA MULT HISTRIONISM GENEREAZĂ EȘECUL

Nu încape îndoială că, în virtutea histrionismului său, André optase pentru profesia de avocat și poate același histrionism îl ajutase să reușească în această profesie. În schimb, comportamentul său histrionic, adaptat tribunalului, în viața personală îl deservea. Deziluzionată, Sabine l-a părăsit.

La o primă vedere, personalitățile histrionice pot părea încântătoare, dar manifestările lor exagerate, dispoziția schimbătoare, setea de a capta atenția, toate acestea sfârșesc prin a-l plictisi pe partener, care renunță la o asemenea companie. Brusc, ele sunt întărite de convingerea că trebuie să vrăjești și să seduci fără încetare, altfel celălalt te va părăsi și atunci încep o altă relație, procedând încă mai histrionic și, firește, urmează un nou eșec.

---

[4] G. O. Gabbard, „Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice", în *The DSM IV Edition*, Washington, American Psychiatric Press, 1994.

Viața sentimentală dezastruoasă a multor staruri de cinema constituie unul din indiciile personalității lor histrionice: periodic, acestea sunt abandonate de partenerii seduși mai întâi, apoi obosiți de comportamentul lor spectaculos, sau, dimpotrivă, chiar ele sunt cele care își părăsesc partenerii în favoarea unei noi cunoștințe care momentan le acordă mai multă atenție.

Personalități histrionice în filme și în literatură

În *Bulevardul Anvergului* (1950), Gloria Swanson joacă rolul unui star care încearcă să seducă un tânăr scenarist, punând în joc o întreagă gamă de comportamente histrionice. Dar totul se va sfârși rău.

În filmul *Pe aripile vântului* (1939) de Victor Fleming, Scarlet O'Hara, interpretată de Vivien Leigh, vădește tendința histrionică de a le stârni bărbaților interesul, dar ea se îndrăgostește cu adevărat doar când aceștia devin inaccesibili.

Nu vom uita desigur *Colivia cu nebune* (1978) de Eduard Molinaro, în care Michel Serrault joacă rolul lui Albin, un homosexual la vreo cincizeci de ani, extraordinar de emotiv și expresiv, dar având și puternice trăsături histrionice.

Gustave Flaubert ne descrie o Madame Bovary care, cu a sa emotivitate, cu setea de iubire, cu dispoziția schimbătoare, cu a sa înclinație spre reverie, dar și cu tendința de a idealiza un bărbat mediocru, ar putea fi un portret grăitor al personalității histrionice.

În *Duelul* de Cehov, Nadejda este o frumoasă histrionică, ce și-a părăsit soțul și a plecat cu un tânăr și chipeș funcționar într-o localitate de pe țărmul Mării Caspice. Când aceasta, însă, se plictisește de ea, brusc Nadejda acuză tot felul de dureri care nu numai că nu îl înduioșează pe iubit, ci dimpotrivă; și atunci, Nadejdei nu-i mai rămâne decât să încerce a seduce un alt bărbat, pe ofițerul Kirilin.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE HISTRIONICE

Recomandabil

- **Să vă așteptați la tot felul de exagerări și dramatizări**

Dacă ați înțeles ce este o personalitate histrionică, atunci știți că aceste comportamente teatrale și excesive nu sunt „capricii", ci reprezintă un fel de-a fi care face parte din personalitatea lor. Este, deci, inutil să spuneți: „Ar trebui să termine o dată cu tot circul ăsta" și să vă enervați. Căci pentru personalitatea histrionică nu este deloc un „circ", ci comportamentul său obișnuit, felul în care caută să se afirme în ochii celorlalți, în care strivește în față unele emoții mult prea deprimante. Decât să vă enervați atunci când această personalitate pare „să întreacă orice limită", încercați mai bine să acceptați că histrionismul său este ceva obișnuit, ca și miopia ori calvitia. Vă enervează prietenii voștri pentru că sunt miopi ori cheli?

- **Să le lăsați din când în când să se manifeste, dar stabilind unele limite**

La lucru, mai cu seamă la ședințe, personalitățile histrionice sunt destul de greu de suportat uneori. În timp ce se așteaptă de la ele un discurs precis, factual, centrat pe posibilele soluții ale unor probleme, acestea țin un discurs imprecis, dramatic, centrat pe emoții. Superiorul lor se poate simți atunci tentat să le facă „șah-mat", nemaioferindu-le nici un prilej pentru a vorbi.

Jocelyne, asistentă socială într-un spital, reușea să-i obosească pe toți la ședința de vineri. În timp ce echipa medicală, presată de timp, trebuia să revadă fișele tuturor bolnavilor și să se concentreze asupra problemelor însemnate, Jocelyne nu contenea istorisind confidențele pe care cutare sau cutare bolnav i le făcuse, descriind într-un mod dramatic disperarea acestuia și felul în care ea îl îmbărbătase. Infirmierele erau iritate la culme de ceea ce lor li se părea un fel de „a se lăuda singură", iar medicii nu suportau întreruperile Jocely-

nei, care îi împiedicau să se concentreze asupra problemelor medicale ale pacienților.

Atunci șeful clinicii a început să o întrerupă cu brutalitate la fiecare din intervențiile ei. Jocelyne a fost uimită la început, mai apoi însă i-au dat lacrimile. Și n-a mai vorbit tot restul ședinței. La următoarea ședință, Jocelyne a apărut cu o nouă coafură și a încercat să recâștige atenția celorlalți începând să povestească mărturisirea deosebit de dramatică pe care unul din pacienți i-o făcuse, medicii însă au întrerupt-o încă mai abrupt. Încercările ei de a relua cuvântul au eșuat, și în cele din urmă Jocelyne a părăsit ședința trântind ușa în urma ei.

Cu toții s-au simțit jenați, dându-și seama cam prea târziu că se lăsaseră pradă unei reacții de respingere și că la urma urmei Jocelyne oferea din când în când și informații de interes pentru urmărirea stării unui bolnav.

A doua zi Jocelyne n-a mai venit la serviciu. S-a aflat că intrase într-un concediu medical de două săptămâni.

Această povestioară pune în lumină două lucruri știute deja: în primul rând, cât de iritante pot fi personalitățile histrionice (chiar și pentru psihoterapeutul lor). Apoi, că faptul de a le respinge duce la o înrăutățire a comportamentului lor. S-ar putea crede că acel comportament histrionic a fost „deprins" pentru că părea singurul mijloc de a atrage atenția unui tată distant. Cu cât reacția de respingere a grupului va fi mai intensă, cu atât mai mult se va strădui Jocelyne să-i recâștige atenția printr-o serie de comportamente din ce în ce mai impetuoase, ceea ce face ca ostilitatea grupului să crească, iar Jocelyne să dramatizeze întreaga situație, luându-și concediu „de boală".

Poate veți voi să spuneți: dar de ce nu realiza Jocelyne că intervențiile ei excesive îi enervau pe toți? De ce nu schimbă tactica, manifestându-se mai puțin la ședințe? Da, dacă Jocelyne ar fi avut o personalitate „normală" ar fi ținut seama de întreaga situație și ar fi încercat să-și schimbe comportamentul. Dar ea este amintită în această carte tocmai pentru că este o „personalitate dificilă", altfel spus, îi este greu să-și modifice comportamentul, pe care îl repetă într-un mod rigid.

Povestea noastră continuă. Echipa medicală a consultat un psihiatru în privința „cazului Jocelyne". Acesta, după ce a vorbit cu fiecare în parte, le-a dat câteva sfaturi asupra felului de a se comporta cu Jocelyne la întoarcerea ei din concediu.

În ziua în care Jocelyne s-a întors la lucru, toată lumea a salutat-o cu multă căldură. Când a intrat în sala de ședințe, întreaga echipă a întâmpinat-o fredonându-i un cântecel, ceva în genul „Happy Birthday". Jocelyne a fost uimită și încântată totodată. Când a început examinarea fișelor medicale, Jocelyne firește că nu s-a putut abține să nu intervină pentru a vorbi, iarăși, despre mărturisirile care tocmai îi fuseseră făcute. De astă dată, șeful clinicii a lăsat-o să termine ce avea de spus și apoi a recunoscut că, într-adevăr, informațiile culese de Jocelyne erau importante pentru a-i înțelege mai bine pe pacienți. Apoi, i-a propus ca înaintea fiecărei ședințe să facă un rezumat scris, astfel încât problema fiecărui pacient să poată fi numaidecât înfățișată. Astfel, Jocelyne era învestită cu un adevărat „rol", ceea ce își și dorise dintotdeauna. Cu carnetul în mână, cu un aer grav, de acum înainte ea poate să-și citească notele făcute la fiecare fișă, ceea ce a făcut ca ședințele să fie mai eficiente iar echipa medicală să capete informații utile despre pacienți.

Ați reținut? Grație atenției care îi era acordată, rolului pe care echipa i-l conferise, comportamentul Jocelynei devenise mai maleabil. Deci, când vă aflați în fața unei personalități histrionice, lăsați-i un spațiu de acțiune, dar stabiliți totuși limitele.

- **Să le arătați interes ori de câte ori au un comportament „normal"**

Uneori, mai ales dacă este încredințată că interesul este îndreptat asupra ei, personalitatea histrionică se va debarasa, fie și pentru câteva clipe, de comportamentul ei teatral sau manipulant. Atenție! Nu lăsați să treacă aceste momente fără a reacționa. Căci în acest fel îi arătați că apreciați faptul că se comportă astfel. Iată ce ne spune Charles, un șef cu experiență:

Când este vorba de anumite lucrări, Sophie este o bună colaboratoare. Ea „simte" care este climatul unei întreprinderi și ne poate ajuta să evităm unele erori. În schimb, vorbește prea mult despre ea, și apoi nu se poate împiedica să nu vină să mă vadă sub diferite pretex-

nei, care îi împiedicau să se concentreze asupra problemelor medicale ale pacienților.

Atunci șeful clinicii a început să o întrerupă cu brutalitate la fiecare din intervențiile ei. Jocelyne a fost uimită la început, mai apoi însă i-au dat lacrimile. Și n-a mai vorbit tot restul ședinței. La următoarea ședință, Jocelyne a apărut cu o nouă coafură și a încercat să recâștige atenția celorlalți începând să povestească mărturisirea deosebit de dramatică pe care unul din pacienți i-o făcuse, medicii însă au întrerupt-o încă mai abrupt. Încercările ei de a relua cuvântul au eșuat, și în cele din urmă Jocelyne a părăsit ședința trântind ușa în urma ei.

Cu toții s-au simțit jenați, dându-și seama cam prea târziu că se lăsaseră pradă unei reacții de respingere și că la urma urmei Jocelyne oferea din când în când și informații de interes pentru urmărirea stării unui bolnav.

A doua zi Jocelyne n-a mai venit la serviciu. S-a aflat că intrase într-un concediu medical de două săptămâni.

Această povestioară pune în lumină două lucruri știute deja: în primul rând, cât de iritante pot fi personalitățile histrionice (chiar și pentru psihoterapeutul lor). Apoi, că faptul de a le respinge duce la o înrăutățire a comportamentului lor. S-ar putea crede că acel comportament histrionic a fost „deprins" pentru că părea singurul mijloc de a atrage atenția unui tată distant. Cu cât reacția de respingere a grupului va fi mai intensă, cu atât mai mult se va strădui Jocelyne să-i recâștige atenția printr-o serie de comportamente din ce în ce mai impetuoase, ceea ce face ca ostilitatea grupului să crească, iar Jocelyne să dramatizeze întreaga situație, luându-și concediu „de boală".

Poate veți voi să spuneți: dar de ce nu realiza Jocelyne că intervențiile ei excesive îi enervau pe toți? De ce nu schimbă tactica, manifestându-se mai puțin la ședințe? Da, dacă Jocelyne ar fi avut o personalitate „normală" ar fi ținut seama de întreaga situație și ar fi încercat să-și schimbe comportamentul. Dar ea este amintită în această carte tocmai pentru că este o „personalitate dificilă", altfel spus, îi este greu să-și modifice comportamentul, pe care îl repetă într-un mod rigid.

Povestea noastră continuă. Echipa medicală a consultat un psihiatru în privința „cazului Jocelyne". Acesta, după ce a vorbit cu fiecare în parte, le-a dat câteva sfaturi asupra felului de a se comporta cu Jocelyne la întoarcerea ei din concediu.

În ziua în care Jocelyne s-a întors la lucru, toată lumea a salutat-o cu multă căldură. Când a intrat în sala de ședințe, întreaga echipă a întâmpinat-o fredonându-i un cântecel, ceva în genul „Happy Birthday". Jocelyne a fost uimită și încântată totodată. Când a început examinarea fișelor medicale, Jocelyne firește că nu s-a putut abține să nu intervină pentru a vorbi, iarăși, despre mărturisirile care tocmai îi fuseseră făcute. De astă dată, șeful clinicii a lăsat-o să termine ce avea de spus și apoi a recunoscut că, într-adevăr, informațiile culese de Jocelyne erau importante pentru a-i înțelege mai bine pe pacienți. Apoi, i-a propus ca înaintea fiecărei ședințe să facă un rezumat scris, astfel încât problema fiecărui pacient să poată fi numaidecât înfățișată. Astfel, Jocelyne era învestită cu un adevărat „rol", ceea ce își și dorise dintotdeauna. Cu carnetul în mână, cu un aer grav, de acum înainte ea poate să-și citească notele făcute la fiecare fișă, ceea ce a făcut ca ședințele să fie mai eficiente iar echipa medicală să capete informații utile despre pacienți.

Ați reținut? Grație atenției care îi era acordată, rolului pe care echipa i-l conferise, comportamentul Jocelynei devenise mai maleabil. Deci, când vă aflați în fața unei personalități histrionice, lăsați-i un spațiu de acțiune, dar stabiliți totuși limitele.

- **Să le arătați interes ori de câte ori au un comportament „normal"**

Uneori, mai ales dacă este încredințată că interesul este îndreptat asupra ei, personalitatea histrionică se va debarasa, fie și pentru câteva clipe, de comportamentul ei teatral sau manipulant. Atenție! Nu lăsați să treacă aceste momente fără a reacționa. Căci în acest fel îi arătați că apreciați faptul că se comportă astfel. Iată ce ne spune Charles, un șef cu experiență:

Când este vorba de anumite lucrări, Sophie este o bună colaboratoare. Ea „simte" care este climatul unei întreprinderi și ne poate ajuta să evităm unele erori. În schimb, vorbește prea mult despre ea, și apoi nu se poate împiedica să nu vină să mă vadă sub diferite pretex-

te, aceasta doar pentru a-mi atrage atenția. Dar eu mi-am pus la punct o tactică. Atunci când mi se pare că vorbește doar ca să nu tacă, îi răspund monosilabic și iau aerul celui care este cu gândurile în altă parte. În schimb, când vine cu știri pertinente, o privesc în față, încuviințez, îi pun întrebări care îi arată că o ascult într-adevăr. De trei luni aplic această metodă și mai trebuie să spun că, din punctul meu de vedere, comportamentul Sophiei s-a schimbat mult în bine.

Acest exemplu amintește de un principiu valabil atât în educația copiilor, în managementul colaboratorilor, cât și în atitudinea față de personalitățile dificile: *adesea, cel mai potrivit mijloc de a descuraja un comportament incomod este de a încuraja comportamentul opus, când acesta se produce.*

- **Să vă pregătiți să treceți de la statutul unui erou la cel al unui infam, și invers**

Personalitățile histrionice au tendința de a idealiza ori de a desconsidera persoanele din anturajul lor. De ce? Pentru că poate caută emoții intense, emoții pe care efectiv nu le pot controla. Poate pentru că aceste personalități sunt înzestrate cu un soi de „solvent" care le mistuie emoțiile profunde a căror conștiință ar fi mult mai greu de suportat. Pentru a menține totuși o activitate emoțională își vor face apariția emoțiile de substituție. Poate că aceste personalități retrăiesc o situație din copilărie în care se străduiau să câștige atenția unui tată distant pe care îl idealizau. Colaboratoarea voastră histrionică vă va diviniza, așa cum un grup de fani își venerează vedeta preferată, dar în cazul în care o decepționați va sfâșia (simbolic) imaginea voastră în mici bucățele și va susține că sunteți funciarmente rău și meschin. Nu vă neliniștiți prea tare, căci în clipa în care veți manifesta din nou interes pentru persoana ei, vă veți recăpăta locul în panteonul ei.

Nerecomandabil

- **Să vă amuzați pe seama lor**

Deseori, personalitățile histrionice par ușor ridicole și devin ușor ținta ironiei anturajului lor. Și asta, fără îndoială, pen-

tru că dorința evidentă a acestor personalități de a atrage mereu atenția există și în noi, însă într-o formă mascată. Ironizăm cu atât mai multă satisfacție această trebuință a lor, cu cât nu vrem să acceptăm că ea există și în noi. E ca atunci când ne amuzăm pe seama unui copil de doi ani care se dă în spectacol pentru că surorii sale nou-născute i se acordă prea multă atenție.

Ne amuzăm pe seama istericilor, căci aceștia, cu emotivitatea și sensibilitatea la opiniile celorlalți, nu pot fi adversari redutabili. (Mult mai rar vedem oameni amuzându-se pe seama paranoicilor.) Or, zeflemeaua, care în genere rănește, va răni poate în și mai mare măsură o personalitate histrionică și o va determina să vă recâștige atenția prin toate mijloacele disponibile: lacrimi, tentative de suicid, concedii.

- **Să vă lăsati impresionați de tentativele de seducție**

Personalitatea histrionică este gata de orice pentru a vă capta atenția. Va avea, deci, tendința de a sexualiza relația, chiar într-un context profesional. Vestimentația discret provocatoare, surâsul fermecător și privirea enigmatică, lesne îi vor face să creadă pe naivi că „au acces". Dar nu mică le va fi surpriza când vor încerca să se apropie, căci vor vedea că personalitatea histrionică îi respinge cu un aer surprins, indignat chiar. Căci ei nu pricepuseră că toată această paradă de farmece avusese un unic țel: acela de a atrage atenția, de a vrăji, dar fără intenția vreunei relații intime. Deseori, femeile histrionice sunt luate drept „cochete".

Dată fiind liberalizarea moravurilor, unele femei histrionice merg chiar mai departe, folosindu-se de sex pentru a capta atenția. Ele vor afișa atitudini îndrăznețe, își vor schimba frecvent partenerii, se vor arăta iubite experimentate și lipsite de prejudecăți, dar se vor comporta în acest fel nu dintr-o dorință adevărată, ci pentru a oferi o aparență pe care ele o cred îmbietoare (și care și poate fi, cel puțin pentru o vreme). Unii bărbați histrionici le vor face pe femei să se simtă debusolate, ele neputând ajunge să afle care sunt adevăratele intenții ale acestor bărbați, căci ei nu procedează deschis, ci pun

în joc un arsenal de seducție. Termenul „cochet" nu este folosit, dar ar putea totuși desemna unele conduite histrionice la bărbați. (A nu se confunda bărbații histrionici cu cei ce ezită din timiditate ori din prea multe scrupule.)

- **Să vă lăsați prea tare înduioșați**

Emotivitatea de care dau dovadă personalitățile histrionice, de fapt fragilitatea lor, comportamentul lor oarecum infantil vă pot înduioșa și vă pot trezi un sentiment protector (ce bărbat nu a fost îndrăgostit de o frumoasă histrionică pe care a vrut să o iubească și să o ocrotească?). Atenție, pierzând din detașare, din obiectivitate, riscați să fiți antrenați în stările ei fluctuante, derutați de schimbările ei de atitudine, riscați să fiți antrenați voi înșivă în dramatizările ei. Voind prea mult să-i respectați dorințele, nu o veți mai putea ajuta.

Relația mea cu Claire a fost de la bun început grăitoare. De pildă, avusesem parte de o fabuloasă cină de îndrăgostiți; la desert, dintr-o dată Claire a izbucnit în lacrimi, fără nici un cuvânt. Am încremenit, apoi m-am năpustit cu tot felul de întrebări asupra ei, iar Claire a sfârșit prin a-mi mărturisi că avusese același desert și când cinase ultima oară cu tatăl ei, cu care era certată de vreo trei ani. Altă dată, întorcându-ne de la o cină cu prietenii, Claire mi-a reproșat furioasă că flirtasem cu vecina de la masă, ceea ce era complet fals. Am încercat să mă apăr dar, în cele din urmă, m-am înfuriat, iar ea a început să plângă ca o fetiță. Firește, eu m-am simțit vinovat.

Încetul cu încetul, am înțeles că aceste scene, la ea erau cam ca un reflex pentru a putea provoca un schimb emoțional între noi. Dar eu nu i-am mai făcut jocul. De pildă, refuzam să port o discuție în acel moment, amânând-o pentru mai târziu. Cu timpul, Claire s-a mai liniștit, iar acum putem comunica mai deschis, mai firesc. Claire i-a spus uneia dintre prietenele ei, care m-a înștiințat degrabă, că eram primul bărbat care i se opunea și că de fapt asta o reconforta.

Nu uitați că pentru o personalitate histrionică publicul sunteți dumneavoastră. Și un public mult prea „facil" pierde repede interesul ei. În final vom reaminti că personalitatea histrionică prezentată de noi nu constituie decât un aspect al diverselor simptome grupate altădată sub numele de „iste-

...ie" — sindrom misterios, a cărui istorie continuă să alimenteze interesante dispute între „psi".

Cum să ne purtăm cu o personalitate histrionică

Recomandabil

- Să vă așteptați la tot felul de exagerări și dramatizări.
- Să o lăsați din când în când să se manifeste, stabilind unele limite.
- Să-i arătați interes ori de câte ori are un comportament „normal".
- Să vă pregătiți să treceți de la statutul unui erou la cel al unui infam și, invers.

Nerecomandabil

- Să vă amuzați pe seama ei.
- Să vă lăsați impresionați de tentativele de seducție care sunt adesea factice.
- Să vă lăsați prea tare înduioșați.

Dacă vă este soț sau soție: nu aveți decât să savurați spectacolul și diversitatea. La urma urmei, pentru asta v-ați căsătorit cu el (ea).

Dacă vă este patron: încercați să rămâneți voi înșivă, chiar dacă vi se cere contrariul.

Dacă vă este coleg sau colaborator: păstrați o anume distanță, care îi va îngădui să vă idealizeze.

Aveți trăsăturile unei personalități histrionice?

	Adevărat	Fals
1. Privirea celorlalți este un excitant pentru mine.		
2. Câteodată mi se reproșează că „joc teatru".		
3. Mă emoționez ușor.		
4. Îmi place la nebunie să seduc, chiar dacă n-am de gând să merg mai departe.		
5. Pentru ca ceilalți să te ajute, înainte de toate trebuie să fie vrăjiți de tine.		
6. Într-un grup, dacă nu îmi acordă toată lumea atenție, de îndată încep să nu mă mai simt în largul meu.		
7. Mi se întâmplă adesea să mă îndrăgostesc de persoane distante sau inaccesibile.		
8. Câteodată mi se spune că mă îmbrac prea excentric sau provocator.		
9. Când mă aflu într-o situație neplăcută, mi s-a întâmplat să leșin.		
10. Mă întreb adesea ce efect am asupra oamenilor.		

IV

Personalitățile obsesionale

„Odată decizia mea luată, ezit îndelung."

JULES RENARD

Într-o bună zi mi-am spus că destul am lucrat pentru alții, că ar fi timpul să-mi înființez propria mea firmă, povestește Daniel, treizeci și opt de ani. Și mai știam că aș cam avea toate calitățile cuvenite: am simțul afacerilor, cum se spune, sunt inventiv, iar energie am din belșug. Dar îmi știam la fel de bine și cusururile: nu-mi prea plac calculele, latura administrativă în genere mă plictisește, nu sunt un bun gestionar. Și atunci, m-am gândit să mi-l iau ca asociat pe Jean-Marc, cumnatul meu. Îl știu de mulți ani, îl tot văd când ne strângem cu toții în familie și mi-a părut mereu un om pe care te poți baza: serios, atât de zelos, încât sora mea se plânge de asta, părându-i-se că Jean-Marc nu prea stă pe-acasă. Este un tip rezervat mai degrabă, modest și extrem de atent la educația copiilor, ceea ce mi-a plăcut de îndată.

Știam de la sora mea că și el este nemulțumit, căci i se pare că munca lui nu prea este apreciată la firma la care lucra, și atunci i-am propus să ne asociem. El a părut surprins, ușor neliniștit; după care mi-a spus că se va gândi la asta. Timp de câteva săptămâni Jean-Marc îmi telefona cu regularitate pentru a-mi cere alte și alte detalii asupra proiectului, condițiilor de asociere etc. Numai că a sfârșit prin a mă enerva. Și i-am spus că nu putem fi asociați din moment ce el îmi arată că nu are încredere în mine. Apoi a telefonat sora mea și mi-a explicat că nu era câtuși de puțin vorba de o ches-

tiune de încredere. Jean-Marc nu-mi punea la îndoială corectitudinea; numai că întotdeauna el avea nevoie de cât mai multe detalii înainte de a lua o decizie, fie de a cumpăra o mașină de spălat, fie de a alege locul în care să-și petreacă vacanța. Închizând telefonul, m-am gândit că eu și Jean-Marc eram complementari, căci el urma să fie atent la acele detalii care pe mine mă plictiseau.

Afacerea a demarat curând, căci mulți din mai vechii mei clienți au vrut să continue colaborarea cu mine. Jean-Marc lucra din greu la stabilirea normelor, a procedurilor; se descurca bine, deși eu eram de părere că aceasta îi lua cam prea mult timp. Sora mea îmi tot telefona pentru a-mi spune că îi dădeam prea mult de lucru soțului ei și că acesta își petrecea toate week-end-urile în fața calculatorului.

Am încercat să vorbesc cu Jean-Marc sfătuindu-l s-o lase totuși mai moale, să nu meargă atât de departe cu preocuparea lui pentru detalii. Dar m-am lăsat repede păgubaș, căci, de câte ori mergeam să-l văd, el pornea să-mi explice îndelung motivele felului în care proceda, eu nu-l mai puteam opri și întreaga discuție sfârșea prin a-mi mânca și mie din timp!

Curând am angajat zece salariați. Apoi, cu trei luni în urmă s-a ivit și comanda, care este visul oricărui mic patron. Un mare lanț de supermarketuri ne-a solicitat să le livrăm ambalaje pentru o gamă de produse lactate. Am izbutit să închei un contract care avea și clauze avantajoase pentru noi, și credeți-mă că n-a fost deloc simplu!

Primul lucru care m-a cam enervat la Jean-Marc a fost că, în loc să fie entuziasmat, el a citit și recitit contractul, apoi mi-a spus că nu luasem în calcul cutare sau cutare eventualitate, de genul celor care nici nu se întâmplă vreodată. În cele din urmă a recunoscut că era o afacere bună. Dar când a trebuit să trecem la fabricarea ambalajelor, Jean-Marc mi-a spus că dacă voiam să respectăm normele, nu puteam produce ambalajele solicitate în ritmul dorit. Totuși, clientul era mulțumit de ambalajele pe care le livrasem deja! Dar Jean-Marc ținea morțiș să se respecte cele mai severe norme statistice. Și susținea că ar trebui să cumpărăm alte materiale, ceea ce ne depășea posibilitățile financiare în acel moment. Atunci eu am venit cu propunerea de a introduce un control de calitate, grație căruia ambalajele necorespunzătoare să fie depistate și înlăturate. Jean-Marc a fost de acord. Dar metoda pe care el o instituise era în-

...-atât de complicată, încât lucrătorii au venit la mine la birou pen... a mă anunța că ei refuzau să o aplice.

În cele din urmă, cu acordul lui l-am eliberat pe Jean-Marc de ...ice răspundere în ce privește producția și serviciul comercial. Acum ... nu se mai ocupă decât cu partea administrativă și de registrele de ...heltuieli, dar vă asigur că totul este perfect! Sora mea însă vorbeș... de divorț. Jean-Marc nu numai că lucrează tot timpul, dar, când ...evine acasă, îi reproșează că nu face bine menajul, legându-se de tot ...elul de detalii.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE JEAN-MARC

Jean-Marc pare să fie extrem de preocupat ca totul să fie făcut ireproșabil: contractele, ambalajele, procedurile, menajul chiar! L-am putea numi perfecționist. El acordă o mare atenție detaliilor, dar într-atât încât pierde din vedere situația în ansamblul ei: discutând cu Daniel despre contractul de asociere, puțin lipsește să se certe cu acesta. Când se ivește o afacere rentabilă, singurul lucru pe care îl vede Jean-Marc sunt problemele juridice. Procedurile pe care el le stabilește sunt atât de riguroase încât, dacă ar fi aplicate, ar duce la imposibilitatea de a mai livra ambalaje clientului. În fine, fără a conștientiza că veșnicele lui absențe sunt frustrante pentru soția lui, sfârșește prin a o exaspera imputându-i câteva firicele de praf din casă.

Când i se spune că exagerează, că este mult prea concentrat asupra detaliilor, el argumentează atât de vehement încât își obosește interlocutorul explicându-i că felul său de a proceda este cel mai nimerit. Îndărătnicia lui este istovitoare. Totuși, Daniel credea că Jean-Marc este un tip modest. Și are dreptate, fără îndoială. Jean-Marc nu își apără punctul de vedere pentru gloria proprie ori pentru că ar considera că ceilalți sunt mai puțin inteligenți ca el. Jean-Marc se arată atât de încăpățânat tocmai din grija de a face totul bine. El are sentimentul că metoda sa este singura care garantează perfecțiunea, ceea ce dintr-un anumit punct de vedere este adevărat,

chiar dacă atenția acordată regulilor și detaliilor uneori riscă să compromită situația în întregul ei.

Nemulțumirile pe care le trezește la lucru ori acasă nu par să-l tulbure prea tare pe Jean-Marc. El nu manifestă prea mare bucurie nici când survine un eveniment plăcut. S-ar putea spune că îi este greu să își exteriorizeze emoțiile pozitive.

În cele din urmă, Daniel s-a obișnuit cu Jean-Marc și, fiind un bun patron, a știut cum să-i valorifice potențialul. Căci Daniel a înțeles că perfecționismul asociatului său putea fi util în sfera administrativă și financiară. Mai mult, Daniel are încredere deplină în Jean-Marc, căci sesizase cât de onest și scrupulos era acesta.

Jean-Marc întrunește toate caracteristicile unei personalități obsesionale.

Personalitatea obsesională

- *Perfecționism*: este exagerat de atentă la detalii, proceduri, reguli și la organizare, adesea în detrimentul rezultatului final.
- *Obstinație:* încăpățânată, stăruie cu înverșunare ca lucrurile să fie făcute după cum consideră ea și respectându-se regulile.
- *În relațiile cu ceilalți este rezervată*: îi este greu să-și exteriorizeze emoțiile pozitive: adesea foarte formală, glacială, timidă.
- *Nehotărâre:* îi este greu să ia decizii din teama de a nu comite vreo greșeală, tergiversează lucrurile și cugetă exagerat de mult.
- *Rigoare morală:* este extrem de conștiincioasă și scrupuloasă.

CUM PERCEPE JEAN-MARC LUMEA?

Jean-Marc pare că se teme mai ales de imperfecțiune (atenție acordată detaliilor) și de nesiguranță (manifestă interes pentru proceduri și verificări). Are sentimentul că este obliga-

ția lui să mențină în ordine tot ce-l înconjoară. Principalele sale convingeri ar putea fi: „Totul decurge bine dacă sunt respectate regulile" și „Un eșec total survine atunci când ceva nu este 100% perfect." Pentru el, acest postulat se aplică atât propriilor rezultate, cât și rezultatelor celorlalți.

Am putea spune despre obsesional că este „cu ceilalți la fel de exigent cum este și cu sine". El se simte responsabil pentru faptul de a fi într-o permanentă căutare a perfecțiunii și sfârșește prin a-i considera pe ceilalți niște încurcă-lume și irresponsabili. Un obsesional va nutri adesea convingerea că „nu poți avea încredere în oameni și că întotdeauna trebuie să verifici ceea ce fac". Iar când va vedea acasă praful de pe șemineu, un bol nespălat aflat pe masă, el va fi întărit în convingerea că respectiva persoană nu este în stare să facă menajul bine, adică potrivit idealului său de perfecțiune.

FORMELE INTERMEDIARE

Cu Jean-Marc am făcut o descriere a unei personalități obsesionale tipice. Dar și aici există o întreagă gamă de forme intermediare. Unele persoane sunt preocupate de ordine, mai cu seamă, sau de proceduri, fără însă a scăpa din vedere rezultatul final. Firește că este plăcut să intri într-o casă curată, aflată în rânduială, însă păstrându-ți totuși cumpătul, dacă vezi cum copiii și-au împrăștiat jucăriile prin casă. De altfel unii obsesionali își conștientizează propria tendință și încearcă să se corecteze. Să îl ascultăm pe Lionel, patruzeci de ani, expert contabil.

Dintotdeauna mi-au plăcut lucrurile rânduite, aliniate, cum mi-a plăcut și simetria. Copil fiind, îmi așezam bilele în niște căsuțe, potrivindu-le după diverse criterii: mărime, culoare, materialul din care erau făcute, chiar felul în care le procurasem; fie că fuseseră cumpărate, dăruite sau câștigate în jocurile cu alți copii. Schimbam criteriul de aranjare și hop! începeam o altă ordonare a bilelor. Apoi, student fiind, îmi plăcea ca toate obiectele de pe biroul meu să fie aranjate ori paralel, ori perpendicular. Cărți, rigle, stilouri și chiar

cheile pe care le așezam paralel cu muchia mesei. Prietenele mele erau intrigate, unele chiar înfricoșate. Îmi mai plăcea ca notițele pe care le luam la cursuri să fie impecabile și îmi petreceam mult mai mult timp transcriindu-le pe curat, subliniindu-le cu diferite culori decât învățându-le, așa că de multe ori ratam sesiunile de vară.

Destul de curând am realizat că petreceam cam mult timp aranjând și verificând, și am căutat să mă controlez. Soția mea m-a ajutat enorm, căci și acum, când i se pare că exagerez cu ordinea, nu șovăie să mi-o spună, iar eu accept să aud asta de la ea, știind că și ea este destul de ordonată. În profesia mea sunt foarte apreciat, ceilalți au încredere în mine, deși la început eram mereu în întârziere din cauza verificărilor. Apariția informaticii m-a ajutat foarte mult. Colaboratorii mei știu că privirea mea este infailibilă când este vorba de sesizarea celor mai mici nereguli, și mi se pare că fără să vreau îi determin să lucreze bine.

Întotdeauna mi-a fost greu să-mi exteriorizez emoțiile, iar când alții îmi arată afecțiunea lor sau îmi fac complimente, mă fâstâcesc. Pentru că nu știu ce să răspund. Îmi este greu să și glumesc, „să fac conversație". Mie îmi place să abordez un subiect cu de-amănuntul, cu o introducere, cuprins și o încheiere, și atunci ceilalți își pierd întotdeauna răbdarea, mă întrerup și trec la alt subiect. Dar în timp m-am mai schimbat. Și aici cred că este meritul soției mele, care m-a făcut să conștientizez că am umor și că aceasta mi-ar putea folosi.

E adevărat că prietenii mei mă tachinează uneori pe tema maniei mele pentru ordine. La început mă durea; acum însă, nu. Mai întâi de toate pentru că eu cred că m-am schimbat. Și apoi pentru că dacă am izbândit în profesia mea a fost și grație acestor „cusururi".

Nu mai lucrez la fel de mult ca înainte, dar și acum îmi este destul de greu să mă relaxez. Chiar în week-end nu mă pot împiedica să nu mă gândesc la ce ar trebui reparat în casă, sau la anumite acte de care ar fi mai bine să mă ocup din timp. Totuși, încerc să nu mă ambalez prea tare și să petrec cât mai mult timp cu copiii.

Lionel oferă un bun exemplu de personalitate obsesională temperată de o conștiință a propriilor defecte și care a avut o dublă șansă: de a se fi orientat spre o profesie în care trăsăturile sale obsesionale să constituie un avantaj și de a fi găsit o femeie care să fie destul de aproape de propriile lui valori pen-

tru a-l accepta așa cum este, dar și destul de diferită de el pentru a-l ajuta să progreseze.

CÂND OBSESIILE DEVIN O MALADIE

Există o adevărată maladie „sindromul obsesiv compulsiv" sau SOC, de care se vorbește din ce în ce mai mult în mass-media. Pacienții ce suferă de SOC se simt obligați să se supună unor adevărate ritualuri de aranjare a lucrurilor, de spălări repetate, de verificări mult prea dese și amănunțite, pentru ei acestea fiind singurele căi pentru a-și diminua anxietatea. Ei mai au și gânduri obsedante involuntare, pe teme de curățenie, perfecțiune, culpabilitate. Toate acestea îi fac să pătimească și le pot ocupa multe ore din zi. Iată două exemple:

Ori de câte ori se afla la volanul mașinii, Marie, ce suferea de SOC, se temea să nu fi accidentat vreun trecător fără să fi băgat de seamă. Odată ajunsă la destinație, se simțea obligată să refacă o porțiune a drumului în sens invers, pentru a se convinge că nu făcuse nici un accident. Era conștientă de faptul că acest gând era absurd, dar atâta vreme cât nu se întorcea să verifice dacă nimeni nu zăcea pe șosea, ea nu-și putea diminua anxietatea.

Philippe, patruzeci și trei de ani, suferind și el de SOC, obsedat de murdărie și de praf, se spăla pe mâini de zeci de ori pe zi, nu accepta ca soția lui să facă menajul, nu-i lăsa pe cei ce veneau în vizită să-i intre în apartament încălțați. Spălatul mâinilor și menajul îi luau între patru–cinci ore pe zi, timp în care el se afla într-o stare de mare tensiune anxioasă.

Aceste două exemple sunt departe de a reprezenta totalitatea tulburărilor obsesive compulsive. Cititorul interesat va afla și alte exemple în bibliografia menționată la sfârșitul cărții.

Raporturile între personalitatea obsesională și SOC sunt mult mai puțin clare decât ne lasă să ne imaginăm teoriile psihanalitice. Într-adevăr, potrivit diverselor studii epidemiologice, între 30 și 80% din pacienții ce suferă de SOC nu au o

personalitate obsesională.[1] Și se poate afirma că uriașa masă a personalităților obsesionale nu va suferi vreodată de SOC. Potrivit clasificării DSM-IV, se poate vorbi de SOC atunci când obsesiile și ritualurile inutile ocupă mai mult de o oră pe zi.

DOCTORE, ȘI MEDICAMENTELE?

Cât privește medicația prescrisă SOC-ului, maladie considerată până în anii șaptezeci greu de tratat, apariția unor antidepresive a produs o adevărată revoluție. Nu toate antidepresivele sunt eficiente, ci doar acelea care acționează asupra secreției și distrugerii serotoninei, o moleculă care se găsește în stare pură în sistemul nervos central. După câteva săptămâni de tratament cu un antidepresiv serotoninergic în doze suficiente[2], la aproape 70% din pacienții care sufereau de SOC se putea constata o ameliorare. Dacă pacientul participă la o terapie comportamentală, rezultatul este și mai bun, fapt confirmat de numeroase studii. Dar se pare că pentru majoritatea pacienților rezultatul combinației antidepresiv-terapie comportamentală este mai bun decât fiecare din cele două aplicate izolat.[3]

Cum se poate veni în sprijinul personalităților obsesionale? Evident că psihiatrii au venit cu ideea de a folosi antidepresive în SOC, căci lor li s-a părut că între cele două forme de tulburări există o anumită asemănare. Ei bine, nu s-au înșelat. Când se întâmplă ca personalitățile obsesionale să se simtă deprimate, cea mai mare eficiență și-o vădesc atunci antidepresivele serotoninergice.

---

1 J.H. Pollak, „Commentary on Obsessive-Compulsive Personality Disorder", in *The DSM-IV: Personality disorders*, *op. cit.*, p. 281.

2 M.A. Jenike, „New Developments in Treatment of Obsessive-Compulsive Disorders", in *Review of Psichiatry*, vol. 11, A. Tasman, M.B. Riba ed., Washington, American Psychiatric Press, 1992.

3 J. Cottraux, „Traitements biologiques", in *Obsessions et Compulsions*, Paris, PUF, 1989, pp. 106–121.

De acord, veți spune, în caz de depresie, da, dar altfel? Doar n-ai să-i prescrii unei persoane toată viața un medicament pentru a-și schimba personalitatea. Unii nu vor pierde ocazia de a-i acuza pe medici că ar fi „normalizatori" a căror misiune este aceea de a simplifica personalitățile, pentru ca ele să se adapteze mai bine cerințelor societății. Este o dezbatere vastă, care ar putea constitui obiectul unei cărți întregi[4], dar de fapt poate fi redusă la trei întrebări:

– Faptul de a avea o personalitate obsesională îl face pe pacient să sufere?

– Este eficient medicamentul în cazul lui?

– A fost prevenit pacientul asupra avantajelor și dezavantajelor tratamentului?

Dacă răspunsul la aceste trei întrebări este „afirmativ", nu vedem motivul pentru care nu i s-ar propune un tratament care să-l ajute. Rămâne apoi ca medicul și pacientul să decidă dacă să se vadă cu regularitate și dacă să continue tratamentul sau nu.

Cât privește psihoterapiile, vom vorbi despre ele spre sfârșitul acestei cărți.

PUȚINĂ OBSESIE POATE FI UTILĂ?

Într-un fel se poate spune că societatea noastră devine din ce în ce mai obsesională. Din cauza producției de masă, întreprinderile sunt nevoite să introducă proceduri tot mai stricte, astfel încât toate produsele să fie identice și perfect fiabile, pentru a satisface exigențele unor consumatori gata oricând să se adreseze concurenței. Preocuparea pentru securitate impune elaborarea de norme în toate domeniile, de la producția de lactate la cea de automobile, trecând prin producția de cărucioare pentru copii. Toate aceste proceduri trebuie necontenit evaluate și revizuite. În fine, pentru a aduna impozitul de

[4] P. Kramer, *Prozac, le bonheur de l'ordonnance?*, Paris, First, 1994, E. Zarifian, *Des paradis plein la tête*, Paris, Odile Jacob, 1994.

la particulari ori de la întreprinderi, pentru a putea asigura sănătatea cetățenilor, administrațiile moderne pretind cifre și iar cifre, mai mult, cifre bine verificate.

Deci, astăzi există loc și pentru obsesionali, cu condiția de a-i supraveghea în preocuparea lor de a face totul bine. S-ar putea spune că din clipa în care se formează o echipă, fie pentru a construi un baraj, fie pentru a înființa un jurnal, prezența unui obsesional, bine ales, ar putea fi un ingredient prețios, care va garanta calitatea produsului final.

Personalitățile obsesionale în filme și în literatură

Sherlock Holmes, cu a sa pasiune pentru detaliu, cu indiferența sa, cu interesul acordat clasificărilor, cu a sa vestimentație veșnic neschimbată are, poate, câteva trăsături obsesionale.

În serialul televizat *Star Trek*, M Spock (cel cu urechile ascuțite) pare să fie caricatura unui obsesional; este exasperant de glacial și rațional, nu poate pricepe afectivitatea și reacțiile iraționale ale coechipierilor săi de pe Terra.

În filmul lui James Ivory, *Rămășițele zilei* (1993), Anthony Hopkins joacă rolul unui majordom englez aflat în serviciul unei ilustre case, fanatic al ordinii desăvârșite. El își reprimă orice reacție emoțională, nerenunțând la a servi la un dineu diplomatic, timp în care, la etaj, tatăl său agoniza. Mai apoi, este incapabil să răspundă iubirii Emmei Thompson, deși se simte atras de ea.

În *Podul de pe râul Kwai* (1957) de David Lean, neînduplecatul colonel Nicholson, jucat de Alex Guinness, oferă un fascinant exemplu de personalitate obsesională. Luat prizonier de către japonezi, el refuză să se supună ordinelor acestora și nu acceptă să colaboreze cu ei decât pentru a preîntâmpina unele represalii asupra oamenilor săi. Însărcinat să construiască un pod pentru a înlesni trecerea trupelor nipone spre Birmania, el va face uz de toate talentele sale de obsesional pentru a înălța o lucrare desăvârșită, uitând că aceasta îi va servi inamicului. El nici nu va admite ca ai săi compatrioți să-i distrugă munca.

Într-un film de Chantal Ackerman, *Un divan la New York*, William Hurt întruchipează personajul unui psihanalist obsesional ce locuiește în New York și care face schimb de apartament cu o pariziană destul de boemă (Juliette Binoche). Ajuns la Paris, el nu prididește tot reparând și punând la punct tot ce era deteriorat în apartamentul tinerei fete, în timp ce la New York aceasta era absolut impresionată de ordinea și simetria care domnesc în apartament și care au darul de a-l deprima până și pe câinele tinerei femei. Îndrăgostit mai apoi de Juliette Binoche, psihanalistul nostru va avea cele mai mari dificultăți în a-și mărturisi sentimentele.

Dintr-un punct de vedere evoluționist, ai fi înclinat să crezi că într-o epocă îndepărtată, în care oamenii trăiau din vânat și cules, faptul de a fi un obsesional nu reprezenta un mare avantaj (ajuta doar să nu se mănânce din neatenție fructe otrăvitoare); dar, din clipa în care s-a trecut la agricultură, obsesionalii, cu interesul lor pentru sarcinile repetitive și pentru ordine, trebuie să se fi dovedit înzestrați mai cu seamă pentru arat, semănat, pentru a face stocuri și a le depozita, pentru a întrevedea unele lucruri, asigurând astfel cele mai mari șanse de supraviețuire urmașilor lor.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE OBSESIONALE

Recomandabil

- **Să le arătați că le apreciați simțul ordinii și al rigorii**

Nu uitați că obsesionalul crede că acționează în numele binelui. Dacă îl contraziceți, din dorința de a-i arăta de la bun început că exagerează, vă va disprețui, considerându-vă o persoană incapabilă să înțeleagă ce este important. Dacă, în schimb, îi arătați că îi apreciați perfecționismul, el vă va primi cu mai multă considerație eventualele critici.

- **Să le respectați nevoia de a prevedea și de a organiza totul**

Obsesionalilor nu le place imprevizibilul și detestă mai mult decât orice să fie puși în situația de a improviza. Și au dreptate, căci nu acestea sunt situațiile în care pot fi eficienți la maximum. Evitați, deci, pe cât posibil, să-i luați prin surprindere, să le cereți să facă unele lucruri „de urgență". Căci îi veți face să sufere, iar ei vă vor enerva prin încetineala și rezerva de care vor da dovadă. Înainte de a le încredința o sarcină, faceți voi înșivă un efort de previziune și de planificare. Să-l ascultăm pe Jacques vorbindu-ne despre soția lui.

Soția mea are o mulțime de calități, toată lumea mi-o spune, și trebuie să recunosc că este adevărat. Se ocupă îndeaproape de educația copiilor noștri, de casă se îngrijește într-un mod ireproșabil, iar slujba sa cu jumătate de normă se pare că-i procură multe satisfacții. Dar toată această seriozitate a sfârșit prin a mă apăsa. De pildă: cum sunt un tip sociabil și am fost crescut într-o familie în care deseori cei ce veneau în vizită erau opriți „la o masă fără pretenții", îmi place și mie să invit la masă prieteni ori colegi de serviciu. Dar, în loc de a le oferi oaspeților o cină simplă, intimă, fără pretenții, de fiecare dată soția mea se simte obligată să aranjeze în așa fel masa încât să fie cât mai aspectuoasă, să întindă masa mare ș.a.m.d. Iar urmarea este că atunci când se întâmplă ca în ultimul moment să mai invit o persoană–două la masă, ridică neputincioasă brațele spre cer și nu o pot face sub nici un chip să priceapă că acei oameni s-ar simți la fel de mulțumiți să fie primiți simplu, fără vreo ceremonie deosebită. În cele din urmă, am ajuns la o înțelegere: eu am dreptul să invit pe cine vreau la unele supeuri, de care însă mă ocup chiar eu, iar cât privește mesele a căror pregătire îi revine ei, eu trebuie să fac o listă a invitaților și să i-o dau cu cel puțin trei zile înainte.

- **Când merg prea departe, aduceți-le critici precise și motivate**

Nu folosește la nimic să te enervezi atunci când un obsesional îți explică că trebuie să faci neapărat în cutare fel sau că trebuie să respecți neapărat cutare procedură, care știi bine că ar fi o pierdere de timp. Dacă te vei supăra, el va fi întărit în

ideea că, incontestabil, oamenii sunt imprevizibili și că nu te poți bizui pe ei. Amintiți-vă de convingerea sa că el acționează în numele binelui. Deci, dovediți-i pe îndelete într-un mod ușor obsesional, bazându-vă pe cifre, că metoda sa prezintă mai multe inconveniente decât avantaje.

Următorul exemplu a fost prezentat de către șeful unei întreprinderi la un seminar pe teme de management al personalităților dificile.

Într-o fabrică micuță, responsabilul cu producția, un tip foarte competent, voia să se convingă că toate piesele cumpărate din exterior, chiar cele cumpărate la un preț mic, erau bine folosite în fabrică. Și atunci, a pus la punct o procedură extrem de complexă, pentru a urmări utilizarea fiecărei piese în fabrică. Incomodați la lucru de această nouă procedură, șefii de atelier s-au dus să se plângă directorului. Acesta l-a chemat pe responsabilul cu producția. Și a început prin a-i lăuda conștiința profesională și simțul rigorii. Apoi, analizând împreună cu responsabilul procedura acestuia, directorul a calculat timpul de lucru suplimentar pe care-l necesita din partea tuturor celor implicați. Responsabilul urmărea calculul făcut de director cu mare atenție. Bazându-se pe costul mediu în ore care trebuia plătit persoanelor implicate, directorul a determinat atunci costul total al acestei schimbări de procedură și i-a propus apoi responsabilului să estimeze pierderile cauzate de proasta utilizare a pieselor, pe care le putea preîntâmpina noua lui procedură. Cu calculatorul în mână au făcut împreună această operație. A doua cifră obținută era mai mică decât prima. Nu a mai fost nevoie ca directorul să stăruie pe lângă responsabil ca acesta să renunțe la procedura sa, căci el se și hotărâse să facă acest lucru. În schimb, directorul i-a cerut ca, pe viitor, înainte de a introduce o nouă procedură, să vină și cu argumente în sprijinul acesteia, argumente bazate pe costuri, ceea ce responsabilul a acceptat bucuros.

Sesizând concepția despre lume a colaboratorului său obsesional, directorul a reușit să-l facă să-și schimbe felul de a proceda, fără a-l brusca însă. Directorul a izbutit să dea criticii sale o formă ușor „obsesională", precisă, motivată, scopul ei fiind dobândirea unui plus de perfecțiune. Și fără îndoială

că aceasta este metoda cea mai indicată de a-l convinge pe un obsesional.

- **Să le arătați că sunteți previzibili și că se poate bizui pe voi**

Faptul de a întârzia, de a nu respecta o promisiune, chiar neînsemnată, sunt căi sigure de a se descalifica în ochii unui obsesional și încă pentru multă vreme. Pentru el veți fi aidoma celorlalți iresponsabili, care nu pricep că în lume totul ar merge mai bine dacă am respecta cu toții regulile. (Oare chiar se înșală obsesionalii în această privință?) Unui obsesional, mai mult decât oricărei alte persoane, nu-i promiteți decât ceea ce puteți face, respectați-vă făgăduielile, iar când intervine ceva imprevizibil, înștiințați-l cât puteți de repede, mărturisindu-i deslușit că sunteți dezolat. Faceți astfel încât pentru el persoana dvs. să fie asociată cuvintelor „previzibil" și „sigur". Căci va fi cel mai bun mijloc de a-l face să se destindă un pic și să accepte mai bine punctul vostru de vedere.

- **Să le faceți să descopere bucuriile destinderii**

Încercați să vă imaginați un pic tensiunea în care trăiesc obsesionalii: ei vor să controleze totul, să verifice totul, să vegheze ca totul să fie perfect; ce oboseală! Dar cei mai mulți dintre ei nutresc în adâncul sufletului dorința de a se lăsa în voia lucrurilor, dorință pe care însă nu cutează să și-o realizeze. Așa că mobilizați-i, invitați-i, dați-le exemplul următor:

Șeful unei clinici și-a invitat întreaga echipă la un picnic pe malul mării. Toată lumea s-a dus, chiar și un cercetător străin, statistician de mare valoare, extrem de rezervat până atunci. În timp ce toți invitații aveau o ținută sport, el avea cămașă cu mânecile lungi, cravată, pantaloni, așa că a ezitat îndelung înainte de a se așeza pe nisip. Membrii echipei au început o partidă de volei și a fost și el invitat să participe. A refuzat mai întâi, pretextând că nu juca prea bine. Dar i s-a spus că, dacă nu venea să joace, componența celor două echipe ar fi fost inegală. Apelul la simțul dreptății și al simetriei a fost infailibil; și-a scos cravata și s-a alăturat echipei sale. Cu cât jocul era mai strâns, cu atât el se însuflețea mai tare, făcea tot soiul de salturi

acrobatice, atât de încurajările amuzante ale tuturor spectatorilor. Echipa sa a câștigat, în mare parte grație încrâncenării cu care jucase el. Când a fost felicitat pentru această victorie, părea a se simți iarăși stingherit; totuși, a fost mult mai destins tot restul zilei, mai apoi plonjând și în mare, laolaltă cu colegii săi. Din acea zi, la lucru, el era mai puțin rezervat, îngăduindu-și unele mici glume și răspunzând cu plăcere tuturor invitațiilor de week-end.

- **Să le încredințați sarcini pe măsura lor, în care „defectele" lui să fie tot atâtea calități**

Am remarcat în toate exemplele precedente că unele sarcini pot fi îndeplinite ireproșabil de obsesionali. Căci obsesionalii vor reuși acolo unde ceilalți ar fi doborâți de oboseală sau de plictiseală. Contabilitate, proceduri financiare, juridice sau tehnice, control de calitate, iată câteva exemple de activități în care obsesionalul se va simți în largul său, făcând uz de simțul ordinii, ca și de capacitatea de a stărui în efort.

Nerecomandabil

- **Să le ironizați pe tema maniilor lor**

Obsesionalii, cu seriozitatea și maniile lor, sunt ținte care pot tenta, mai cu seamă pe cei porniți pe glume. Nu cedați tentației. Nu uitați că obsesionalul consideră că acționează în numele binelui, pentru a aduce un plus de perfecțiune lumii și că se poate întâmpla să nu prieceapă motivele ironiei voastre. Și mai încercați să vă amintiți ultima remarcă ironică pe care v-a făcut-o cineva. V-a ajutat cumva să vă schimbați? Sau, mai degrabă, v-a lăsat sentimentul că celălalt nu reușea să vă înțeleagă? Uneori, în cadrul unei relații de încredere, un umor binevoitor poate ajuta pe cineva să se schimbe. Terapeuții știu că acest umor este un instrument ce trebuie mânuit cu maximă prudență. Urmați-le exemplul!

- **Să vă lăsați antrenat prea departe în sistemul lor**

Cu obstinația de care dau dovadă și cu convingerea pe care o au că ar acționa în numele binelui și al ordinii (termeni oa-

recum sinonimi pentru ei), obsesionalii simt dorința puternică de a impune respectul regulilor pe care ei le consideră juste. Totuși, fără a nutri intenții rele, se poate întâmpla ca în scurt timp să ajungă să tiranizeze o întreagă echipă ori o întreagă familie și, prin demonstrații monotone și repetitive, să-i secătuiască de vlagă pe cei ce i se împotrivesc. Arătându-le că le apreciați simțul ordinii și al rigorii, trebuie totuși să știți când să spuneți „Stop!". Pe cât posibil, recurgeți la un număr cât mai mare de argumente!

Unui soț obsesional îi displăcea dezordinea pe care soția sa o făcea la bucătărie în timp ce pregătea masa; farfurii murdare, văsărie în chiuvetă, diferite ingrediente pe masă etc. Așa că stătea lângă ea și punea la loc fiecare obiect ori ingredient de îndată ce soția sa nu le mai folosea. Simțindu-se în permanență supravegheată, ea a ajuns la un asemenea grad de exasperare, încât l-a amenințat că refuză să mai gătească în asemenea condiții.

Soțul ei a acceptat s-o înlocuiască, căci gândea că se va descurca mai bine decât ea la bucătărie sau că în orice caz va lucra mai ordonat. Totuși, după câteva zile, a realizat că nu reușea să gătească pe cât ar fi dorit de bine și că prepararea cinei îi răpea din timpul pe care el voia să și-l consacre altor activități (contabilitate, dereticat). Și atunci, cei doi au ajuns la o altă înțelegere: accesul la bucătărie îi era lui oprit câtă vreme soția gătea. În schimb, odată încheiată prepararea mesei, el putea rândui și curăța totul după bunul lui plac.

Iată un frumos exemplu de soluție negociată. Nici unul dintre ei nu a încercat să-i schimbe celuilalt părerea, să-i arate că „greșea", ci doar au căutat o soluție convenabilă pentru amândoi.

- **Să le copleșiți cu prea multă afecțiune, recunoștință sau daruri**

Când este vorba să își exprime sentimentele, adesea, obsesionalii se simt stingheriți. În același timp, vădesc o preocupare pentru simetrie și pentru reciprocitate. Aceasta explică, poate, de ce sunt atât de stânjeniți când li se arată afecțiune sau admirație: se simt obligați să răspundă în același registru, dar nu sunt în stare să o facă. Aceasta nu înseamnă că dovezile de

afecțiune sau complimentele nu le-ar face plăcere. Doar că este mai bine ca la început să fiți puțin mai rezervați și să le observați cu atenție reacțiile pentru a nu-i pune în dificultate.

În Japonia, țară a cărei cultură prezintă, neîndoielnic, unele trăsături obsesionale, oferirea de cadouri este un adevărat ritual. Există o întreagă gamă de cadouri potrivit rangului persoanei căreia le sunt oferite și împrejurărilor; trebuie doar să te adresezi unui magazin special, care îți va indica cel mai nimerit cadou.

Cum să ne purtăm cu personalitățile obsesionale

Recomandabil

- Să le arătați că le apreciați simțul ordinii și al rigorii.
- Să le respectați nevoia de a prevedea și de a organiza totul.
- Când merg prea departe, aduceți-le critici precise și motivate.
- Să le arătați că sunteți previzibili și că se poate bizui pe voi
- Să le faceți să descopere bucuriile destinderii.
- Să le încredințați sarcini pe măsura lor, în care „defectele" lor să fie tot atâtea calități.

Nerecomandabil

- Să le ironizați pe tema maniilor lor.
- Să vă lăsați antrenat prea departe în sistemul lor.
- Să le copleșiți cu prea multă afecțiune, recunoștință sau cu daruri.

Dacă vă sunt patroni: când vă scrieți rapoartele, fiți atenți să nu faceți greșeli de ortografie.

Dacă vă sunt soți sau soții: lăsați pe seama lor contabilitatea menajului, și nu uitați să vă lăsați încălțările la intrare.

Dacă vă sunt colegi sau colaboratori: încredințați-le controlul și finisajul. Anunțați-le durata discuției înainte ca ele să înceapă să vorbească.

Aveți trăsăturile unei personalități obsesionale?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Sunt înclinat să petrec destul timp rânduind și verificând.		
2. Într-o discuție îmi place să-mi prezint ideile în ordine.		
3. Mi se reproșează că aș fi prea perfecționist(ă).		
4. Mi s-a întâmplat să ratez ceva din cauză că m-am concentrat prea mult asupra detaliilor.		
5. Nu-mi place dezordinea.		
6. Când este vorba de o muncă în echipă, mă simt răspunzător(toare) pentru rezultatul final.		
7. Nu mă simt în largul meu când mi se fac cadouri, căci mi se pare că aș rămâne dator(oare).		
8. Mi se reproșează că aș fi zgârcit(ă).		
9. Nu îmi place să arunc lucruri.		
10. Îmi țin singur(ă) contabilitatea personală.		

V

Personalitățile narcisice

„Nu putem răbda vanitatea altora fiindcă o jignește pe a noastră."

LA ROCHEFOUCAULD

Să o ascultăm pe Françoise, douăzeci și nouă de ani, o tânără „creatoare" în cadrul unei agenții de publicitate.

Alain este unul din cei trei fondatori ai agenției, iar eu lucrez cu el. La prima vedere pare un bărbat plin de șarm, sclipitor, nostim, seducător. Dar după câteva săptămâni mi-am dat seama că era o personalitate extrem de dificilă, și totuși reușise să mă impresioneze când l-am văzut întâia oară. Mă lăsase să aștept cel puțin o oră, dar cum era interviul pentru angajare, nici nu crâcnisem. Are un birou imens, cu o vedere superbă. Mai târziu, însă, am aflat că acea încăpere trebuia să fie o sală de ședințe, dar Alain se războise cu ceilalți asociați pentru a și-o însuși.

Alain mi-a ținut un discurs cu fraze gen: „Noi credem în tineri ca dumneavoastră." Afabil și direct, cerându-mi să-l tutuiesc, mă făcuse să-i fiu recunoscătoare că el, un bărbat atât de important, se interesa de o tânără ca mine. Nu se putuse abține să nu strecoare și anecdote despre sclipitoarea sa carieră și despre succesele sale. Iar eu am jucat rolul novicei plină de respect și admirație; Alain a fost încântat. În spatele biroului, la vedere, mai multe fotografii îl înfățișau pe Alain în compania unor artiști celebri. Erau expuse și trofeele pe care agenția le câștigase la festivaluri internaționale (în clipa

de față, însă, știu că nu el a fost cel ce s-a ocupat de unele din campaniile premiate).

Nu este deloc ușor să lucrezi cu Alain. Firește, știe cum să cucerească și să entuziasmeze o întreagă echipă, mai ales pe cei nou-veniți, cărora le trebuie timp pentru a descoperi latura mai puțin plăcută a personalității lui. Atitudinea lui este veșnic schimbătoare. Într-o zi te felicită și crezi să el te susține întru totul, a doua zi însă îți critică munca, fără nici un fel de menajamente, în fața tuturor. Iar membrii echipei pândesc un semn de încuviințare din partea lui și tresar la cel mai mic semn de dezaprobare. Cu unii dintre colaboratorii săi, Alain a stabilit o relație de dependență pasională aproape și este tocmai ceea ce și vrea, căci îi place să se știe respectat și admirat. În orice caz, dincolo de aparența de „camaraderie" se ascunde un om care nu prea admite să nu i se arate o anume deferență. Și vai de cei care îl contrazic!

Anul trecut un designer cunoscut, Patrick, care venise de la o altă agenție, l-a înfruntat la o ședință pe Alain, spunându-i deschis ce credea despre felul în care acesta conducea agenția. Alb de furie, Alain a părăsit ședința trântind ușa. A doua zi, Patrick și-a găsit toate lucrurile grămadă la recepție, laolaltă cu o scrisoare de concediere pentru greșeli grave. Ceilalți asociați ai agenției, temându-se ca în acel fel să nu fie afectată cumva imaginea agenției, au încercat să aplaneze conflictul. Totuși, în final, designerul a trebuit să plece, dar cu o indemnizație frumoasă.

Inutil să mai spun că după o asemenea întâmplare nimeni nu mai încearcă să se răzvrătească fățiș. De altminteri, atâta vreme cât îl flatezi și nu îl contrazici, ambianța este mai degrabă bună. Ceea ce îmi displace însă cel mai tare este că Alain face în așa fel încât să-și însușească ideile echipei pentru a-și atribui succesul. El este un ecran între noi și ceilalți asociați și nu îngăduie ca noi să intrăm în contact cu aceștia.

De ce rămân? Pentru că, în clipa de față, mi-ar fi greu să găsesc un alt loc de muncă. Și apoi, trebuie să recunoaștem că, în profesia lui, Alain este totuși un star și aceasta va prinde bine C.V.-ului meu. Oriunde apare, Alain face o impresie puternică, cu aerul său încrezător, cu eleganța lui, întotdeauna pare să fie într-o formă foarte bună, ușor bronzat, elegant.

O consolare meschină: de la secretara lui știm că are probleme cu impozitele. Are un salariu astronomic; mai mult, de ani buni reușise să-și finanțeze modul de viață din note de cheltuieli și avantaje în natură. Și acestea reprezintă mult. Dar Alain are tot felul de izbucniri violente împotriva acestei „agenții în care designerii nu sunt lăsați să creeze". Pentru a se consola, face în așa fel încât clienții importanți, cu care s-a împrietenit, să-l invite în week-end-uri de vis. La întoarcere, Alain nu șovăie să vorbească despre aceasta tinerilor creatori, care sunt plătiți de zece ori mai puțin ca el și care au lucrat din răsputeri pentru a termina un proiect.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE ALAIN?

Este evident că Alain are o foarte bună părere despre sine, și ține ca și ceilalți să afle: vorbește cu plăcere despre succesele lui și etalează mărturii grăitoare (fotografii, trofee), pentru ca orice vizitator să știe cu ce persoană importantă are de-a face. Atenție, nu vrem să spunem că orice persoană care ține în biroul său cupe sau trofee ar fi o personalitate narcisică! În unele profesii ori în unele țări aceasta poate face parte din uzanțe. În cazul de față însă, acest semn trebuie interpretat în cadrul unui ansamblu. De pildă, Alain și-a adjudecat cea mai frumoasă încăpere a agenției: el consideră că trebuințele sale sunt mult mai importante decât ale celorlalți, că i se cuvin unele privilegii. Alain vrea ca ceilalți să-l admire, să recunoască faptul că este o persoană excepțională și nu suportă critica (incidentul cu tânărul designer). De asemenea, Alain pare preocupat, extrem de preocupat de înfățișarea sa, dornic de a se arăta mereu în cea mai bună formă și încântat să frecventeze persoane importante (fotografiile de pe biroul său).

În relațiile cu ceilalți, Alain știe cum să jongleze cu emoțiile lor, folosind alternativ seducția, critica și elogiile neașteptate. S-ar putea spune că Alain are un comportament manipulant, adică lipsit de sinceritate și în același timp vizând să-i inducă celuilalt o stare emoțională favorabilă scopurilor sale, pentru a-l exploata cât mai bine. Alain nu pare a fi atent la stă-

rile neplăcute pe care le provoacă celorlalți (teamă, umilință, invidie); în acest sens, s-ar putea spune că el nu prea dă dovadă de empatie.

Nu cunoaștem nimic despre viața personală a lui Alain (în afara faptului că este finanțată prin cheltuielile profesionale; o dată în plus, el consideră că regulile comune nu sunt făcute pentru el), dar dispunem de suficiente date pentru a bănui că Alain are o personalitate narcisică.

Personalitatea narcisică

Despre sine

- Are sentimentul că este excepțională, deasupra oamenilor de rând și că i se cuvine mai mult decât celorlalți.
- Stăpânită de ambiția de a avea, de succese răsunătoare, atât în plan profesional, cât și în viața personală.
- Adesea extrem de preocupată de înfățișarea sa și de vestimentație.

În relațiile cu ceilalți

- Se așteaptă la atenție, privilegii, fără a se simți, însă, obligată la reciprocitate.
- Când nu i se acordă privilegiile pe care le așteaptă, devine furibundă.
- Îi exploatează și îi manipulează pe ceilalți pentru a-și atinge scopurile.
- Manifestă destul de puțină empatie, iar emoțiile celuilalt nu o prea mișcă.

CUM PERCEPE ALAIN LUMEA?

Toate gesturile lui Alain capătă un sens dacă ținem seama de faptul că el are o foarte bună părere despre sine și consideră că toată lumea (colaboratorii săi, asociații, societatea în întregime) trebuie să-i împărtășească propriul punct de vedere. Principala sa convingere ar fi: „Sunt o ființă excepțională, mai meritorie decât alții; toată lumea trebuie să mă respecte."

Ca multe alte personalități narcisice, Alain socotește că regulile sunt făcute pentru oameni obișnuiți și, prin urmare, nu se aplică și propriei persoane. Când fraudează fiscul și trebuie să dea seamă, el nu se simte numai frustrat și preocupat, dar și indignat! Cum poate fi constrânsă o ființă ca el să se supună regulilor comune?

Acest sentiment de a fi deasupra oamenilor de rând îl face să caute compania unor persoane importante, după părerea lui, singurele care sunt demne de a fi frecventate în mod constant. Alain este cumva „snob"? Firește, snobismul, în sensul curent al cuvântului, comportă și o oarecare doză de narcisism, dar uneori și nevoia de a-și îmbunătăți o imagine depreciativă despre sine: este căutată compania unor persoane însemnate tocmai în speranța de a se obține în acest fel o confirmare a propriei valori; Alain consideră că, pentru meritele sale excepționale, i se cuvine o viață socială sclipitoare. Coșmarul narcisicului: să fie văzut într-un select restaurant „parizian", în compania unei verișoare din provincie, prost îmbrăcată (de altfel, el o va duce la un bistro de la periferia orașului).

Cu Alain am descris o personalitate narcisică destul de puternic conturată și câtuși de puțin agreabilă. Totuși, în multe cazuri, narcisismul nu are această formă extremă. Să o ascultăm pe Juliette, douăzeci și nouă de ani, care în urma unor eșecuri sentimentale, s-a decis să înceapă o terapie.

Adevărul este că încă din clasele primare aveam impresia că mi se cuvenea mai multă atenție decât colegilor mei. Eram o elevă bună, destul de sigură pe mine și eram înconjurată de admiratoare, de fete nu atât de frumoase ori de sigure pe ele ca mine. Pe vremea aceea, deja, îmi făcea plăcere să mă știu admirată. Prietenia mea era considerată un privilegiu, iar eu eram conștientă de aceasta și profitam. Tatăl meu mă admira, mă răsfăța, îmi satisfăcea toate capriciile. Și tocmai aceasta îi reproșa mama; curând relațiile mele cu ea s-au înăsprit, iar între noi a început ceva în genul unei rivalități între femei.

Pot spune că pe plan profesional am izbândit pentru că mi s-a părut mereu firesc să pretinzi mai mult, să meriți mai mulți bani,

mai multe responsabilități. Dacă ceri ceva cu îndrăzneală, adesea îl și poți obține. Evident, am trezit și multă invidie și rivalitate. Trebuie spus că la începutul carierei mele susceptibilitățile nu mă preocupau câtuși de puțin atâta vreme cât eu aveam sentimentul de a fi cea mai bună. La ședințe, luam cuvântul cu multă ușurință, îi înfruntam pe cei mai vârstnici ca mine, când mi se părea că ideea mea era mai bună ca a lor. Unul din primii mei patroni m-a chemat într-o zi în biroul lui pentru a-mi spune că nu poți reuși singur și că într-o echipă fiecare om este important. Tonul dojenitor pe care mi se adresase mă cam iritase, am început să mă dezvinovățesc, dar cum era un om pe care-l admiram mult, remarca lui mi-a dat de gândit și ca urmare am început să fiu ceva mai atentă cu ceilalți.

Pe plan sentimental, în schimb, am mers din eșec în eșec. De fapt, este destul de simplu pentru mine să îngenunchez bărbații și recunosc că am tendința de a-i manipula un pic, de a-i face geloși, de a le zdruncina încrederea în ei, de a-i ține în șah. Problema este că în clipa în care un bărbat se îndrăgostește de mine, scade în ochii mei și nu mi se mai pare deloc că ar fi îndeajuns de puternic sau de important pentru mine. De două ori m-am îndrăgostit foarte tare, dar relația n-a rezistat, căci eu eram sensibilă până și la cea mai mică lipsă de atenție din partea partenerului. Ultimul meu iubit ocupa un post important, iar aceasta mă făcea să mă simt măgulită, dar mă cam înfuria când întârzia la întâlnire sau când contramanda o întâlnire sau un week-end pe care plănuisem să-l petrecem împreună, din pricina unei călătorii în interes de serviciu. Treceam îndată la represalii, refuzând să-l mai văd și stârnindu-i gelozia. Iar el îmi lăsa zeci de mesaje disperate pe robot, până când îi telefonam. M-a părăsit în cele din urmă, spunându-mi că nicicând n-a fost atât de fericit și atât de nefericit cu o femeie. Am vrut să-l opresc, dar era prea târziu. S-a căsătorit cu o tânără pe care mi-a descris-o ca fiind „drăguță". Acum nu este zi în care să nu mă gândesc la el și să nu-l regret, și realizez că, în această relație, pusesem pe primul plan propriile mele trebuințe, ignorându-le pe ale lui, dar nu puteam scăpa de sentimentul că meritam mai multă atenție din partea lui. Doctore, credeți că aceasta mi se trage din faptul că tatăl meu mă adora?

Juliette a conștientizat una din caracteristicile personalității sale narcisice: sentimentul că orice bărbat îi datorează o

atenție aparte, fiindcă ea este excepțională. Această convingere de bază generează, însă, o animozitate disproporționată atunci când iubitul ei întârzie la întâlnire, căci are prea mult de lucru. Apoi, psihoterapia a ajutat-o pe Juliette să-și conștientizeze câteva din principalele sale convingeri: „Nu sunt ca toți ceilalți", „Ceilalți îmi datorează respect și atenție", și să și le revizuiască.

De altfel, ea a început prin a-și pune propriul psihiatru la încercare, întârziind la ședințe, încercând să le prelungească când timpul afectat se scursese, sau cerând o întrevedere de la o zi la alta. Mai mult sau mai puțin conștient, Juliette nu accepta să fie supusă aceleiași reguli ca ceilalți pacienți, să nu beneficieze de un regim aparte. Iar psihiatrul s-a folosit de incidentele dintre ei pentru a o ajuta să-și conștientizeze principalele convingeri. Încetul cu încetul, Juliette a izbutit să adopte un punct de vedere mai temperat, atât asupra propriei persoane, cât și asupra celorlalți, să fie mai puțin agresivă, și să se manifeste mai puțin violent, când un bărbat nu-i acordă atenția pe care și-ar fi dorit-o.

O SITUAȚIE TIPICĂ PENTRU PERSONALITATEA NARCISICĂ

Un scriitor celebru, mai cu seamă printre intelectuali, și care apărea frecvent în emisiunile culturale difuzate la ore târzii, a venit într-o zi la un editor important cu care avea fixată o întâlnire. Numai că tânăra secretară, angajată de puțină vreme, nu-l mai văzuse până atunci, nici chiar la televizor, deoarece atunci când rămânea trează până la ore târzii prefera să meargă la discotecă decât să urmărească o emisiune culturală. Când scriitorul s-a apropiat de biroul ei cu un aer solemn, și i-a cerut să-i anunțe editorului sosirea, ea a întrebat candid: „Pe cine să anunț?" Faimosul personaj s-a cabrat, s-a congestionat de furie și, fără a catadixi să-i răspundă, și-a întors capul îndreptându-se direct către biroul directorului.

Acest scriitor narcisic apreciază că valoarea sa este atât de mare încât ceilalți trebuie să i-o recunoască de îndată. Obliga-

ția de a te prezenta ca orice muritor de rând, contrazice o altă convingere a personalităților narcisice: „Regulile obișnuite nu se aplică oamenilor ca mine." Un incident asemănător s-a produs și în cazul unui mare industriaș, cu ocazia unei călătorii întreprinse de unii miniștri și oameni de afaceri și destinată comercializării produselor noastre în străinătate. Personalitatea noastră narcisică, care conduce un grup mare, a întârziat și a cerut să fie lăsat să urce numaidecât în avion, deși uitase toate biletele necesare. Cum era stresat deja din cauza întârzierii, s-a enervat când tânăra stewardeză i-a cerut să-și dovedească identitatea.

Și conduita la volan poate revela narcisismul unora din contemporanii noștri. Numeroși, într-adevăr, sunt cei care își iau dreptul de a încălca unele reguli ale codului rutier, tocmai pentru că se socotesc capabili să evalueze singuri riscurile. Aceiași ne vor explica adesea că mașina lor și calitatea propriilor reflexe la volan le îngăduie să depășească în deplină securitate vitezele legale.

NU CUMVA ESTE UTIL PUȚIN NARCISISM?

Gândiți-vă la cei pe care-i cunoașteți și care au „reușit". Amintiți-vă și interviurile televizate acordate de celebrități. Nu vi s-a părut că mulți păreau deosebit de mulțumiți de ei, de siguri pe ei, zugrăvindu-se în termeni măgulitori și acceptând complimentele ca pe ceva ce li se cuvenea?

Firește, s-ar putea crede că această siguranță și această mulțumire le-a dat-o reușita, dar și reciproca este la fel de adevărată: această încredere, acest sentiment de superioritate, dezinvoltura cu care se așază în față, trăsături de caracter narcisice, sunt poate și componentele reușitei lor[1]. S-ar putea

[1] J.K. Bachman, P.M. O'Malley, „Self-Esteem in Young Men: A longitudinal Analysis of the Impact of the Educational and Occupational Attaintment", *Journal of Personality and Social Psychology* (1977), 38, pp. 365–380.

spune că la un talent egal, narcisicul are șanse mult mai mari de reușită decât o persoană modestă. Narcisicului îi va fi mult mai ușor să se „vândă", căci este încredințat că el este cel mai bun, iar în competiție va avea mai puține scrupule, căci el consideră că locul întâi i se cuvine de drept. Odată ajuns la conducere nu va fi stăpânit de teama că va eșua, căci se consideră cel mai capabil. Un pic de narcisism poate constitui un avantaj decisiv, mai cu seamă când este vorba de a te adapta unui climat de competiție.

Dintr-un punct de vedere evoluționist, narcisismul asociat altor calități redutabile se pare că a fost un avantaj pentru a-și însuși cea mai bună parte din vânatul tribului ori pentru a lua locul șefului.

Mulți șefi de întreprinderi ne-au mărturisit că adesea cei mai buni dintre agenții lor comerciali sunt puțin narcisici. Siguri pe ei, mulțumiți de înfățișarea lor, de care se și îngrijesc în mod deosebit, manipulatori oarecum, nu sunt câtuși de puțin afectați când sunt refuzați (căci nu a fost vina lor). Se poate spune că tocmai narcisismul le alimentează ambiția de succes și îi ajută să facă față unor situații deseori dificile și descurajatoare pentru alții.

În viața de zi cu zi, o doză minimă de narcisism poate fi deseori utilă. Destul de insensibili la trebuințele și greutățile interlocutorilor lor, subiecții narcisici știu să lupte, lăsând de o parte orice scrupule pentru a obține ce vor. Iată ce povestește Louise, o învățătoare de treizeci și unu de ani, despre una din prietenele ei care are o personalitate narcisică:

Am păstrat legătura cu fostele mele colege de liceu. Ne întâlnim cu regularitate, fie pentru a lua masa într-un restaurant, fie pentru a ne petrece week-end-ul ori câteva zile de vacanță într-un loc plăcut.

Dintre toate colegele mele, Coralie se deosebește cel mai mult de mine: în timp ce eu sunt o persoană discretă și rezervată, timidă oarecum, ea este extravertită și sigură pe ea. La liceu, toată lumea îi spune „diva", din pricina felului în care se îmbrăca și în care știa să se facă remarcată, dar și a capriciilor și pretențiilor ei.

Coralie continuă să mă uimească prin aplombul ei. Când suntem într-un restaurant, este atentă la cele mai mici detalii: calitatea

pâinii, prospețimea apei, volumul muzicii, și gata oricând să întrunească întreg statul major al stabilimentului și să parlamenteze până când obține câștig de cauză. Odată a primit gratuit un bilet de avion din partea unei companii aeriene, după ce făcuse scandal pentru că așteptase la aeroport două ore. Ea știe mereu ce să facă pentru a obține cea mai bună masă la restaurant, ori cea mai bună cameră la hotel.

Este cam penibil să fii cu ea, când face tot circul (de genul „Credeți că am să accept așa ceva? Nici să nu vă gândiți!"), dar, ce-i drept reușește. Mai întotdeauna Coralie obține ce vrea. Acolo unde noi nu reacționăm spunându-ne: „La urma urmei, nici nu merită să faci o tragedie pentru atâta lucru", și unde ideea de a reclama nici măcar nu ne trece prin minte, Coralie este gata oricând de luptă pentru a căpăta ce-i mai bun.

Vizibil, Coralie nici nu se sinchisește de faptul că în felul acesta poate trezi aversiunea interlocutorului său. Dar culmea este că nimeni nu se supără. Dimpotrivă, s-ar putea spune că ea câștigă în felul acesta stima celorlalți. Cred că n-ar fi rău dacă din când în când m-aș comporta și eu precum Coralie.

Psihiatrii au numit dimensiunea narcisică prezentă în fiecare din noi stimă de sine. Ei știu că o insuficientă stimă de sine este la originea mai multor tipuri de probleme psihologice precum timiditatea[2], stările depresive[3] etc.

CÂND NARCISISMUL TE FACE VULNERABIL

Dacă aveți talent ori șarm, ceilalți vă vor suporta mai ușor narcisismul. Ei vor fi seduși, impresionați sau convinși de siguranța voastră. Dar, adesea, problema narcisicilor este aceea de a voi întotdeauna mai mult și de a sfârși prin a deveni in-

---

[2] J.M. Cheek, L.A. Melchior, „Shyness, Self-Esteem and Self-Counsciousness", in H. Leitenberg (ed), *Social and Evaluation Anxiety*, N.Y., Plenum Press, 1990, pp. 47–82.

[3] D. Pardoen et coll., „Self-Esteem in Recovered Bipolar and Unipolar Outpacients", *British Journal of Psychiatry* (1993), 161, pp. 755–762.

suportabili. În exemplul anterior, Juliette realizase prea târziu că iubitul ei, deși îndrăgostit de ea, stabilise totuși un prag de ruptură pe care ea sfârșise prin a-l depăși.

La lucru, un patron mult prea narcisic poate stârni ranchiună, demotivație și, în cele din urmă, aduce serioase prejudicii firmei sale. Șansele lui de supraviețuire și succes vor fi totuși mai mari într-un grup numeros, în care consecințele unei proaste conduceri transpar după o perioadă mult mai mare decât într-o întreprindere mică sau mijlocie.

Pe de altă parte, diverse situații arată că în cazul persoanelor narcisice, riscul unei depresii este peste medie, mai cu seamă când survine „criza de la jumătatea vieții"[4]. Să nu-și fi atins ambițiile tinereții lor, este un lucru pe care personalitățile narcisice îl acceptă mai greu decât ceilalți: căci este vorba de propria imagine de ființe excepționale, cărora le izbutește totul. Cu toții putem fi deziluzionați de viață și de noi înșine, dar pentru cineva care era încredințată că totul îi va reuși, șocul va fi și mai violent. Mai mult, propriul lor fel de a fi îi împiedică să stabilească cu ceilalți relații strânse și afectuoase. Or, existența câtorva persoane apropiate cărora să li te poți confesa este unul din factorii de protecție împotriva[5] multor maladii; multe personalități dificile nu au această posibilitate.

De altfel, deseori, în urma unui eșec sentimental ori profesional, personalitățile narcisice vin să consulte un psihiatru sau doresc să se supună unei psihoterapii, ca în cazul Juliettei.

Personalitățile narcisice în filme și în literatură

Baronul Charlus, unul din personajele romanului *În căutarea timpului pierdut* de Proust, oferă un viu exemplu de personalitate narcisică ce prezintă și unele trăsături histrionice. Când se află într-un salon, baronul monopolizează întreaga

4 L. Millet, *La crise du millieu de vie*, Paris, Masson, 1994.

5 N. Rascle, „Le soutien social dans la relation stress-maladie", in M. Brouchon-Schweitzer, R. Dantzer, *Introduction a la psychologie de la santé*, Paris, PUF, 1994.

atenție prin conversația sa sclipitoare și sarcastică, și nu admite să fie vreun moment ignorat, făcând aluzii repetate la nobila sa ascendență. Dar se va îndrăgosti de un „inferior", violonistul sociopat Morel.

Personajul producătorului interpretat de Tim Robbins în *Jucătorul* (1992) de Robert Altman vădește numeroase trăsături narcisice. Trăiește centrat pe propriile ambiții, este indiferent la suferința pe care o produce în jurul său și seduce fără urmă de regret soția unui tip pe care el l-a ucis accidental.

În *Apocalipsul, acum* (1979) de Francis Ford Coppola, Robert Du Jall joacă rolul unui colonel narcisic și sigur pe el, care își amplasează elicopterele în apropierea unei plaje expusă focului inamic, doar pentru plăcerea de a-și impune voința de șef și de a-și vedea soldații făcând surf. Mai apoi, eroul filmului va întâlni o personalitate narcisică, Marlon Brando, colonel paraşutist, care a decis să poarte războiul așa cum înțelege el și care domnește ca un rege (visul oricărui narcisic) asupra unui trib de munteni rebeli.

În *Cărările gloriei* (1958) de Stanley Kubrick un general din primul război mondial, narcisic și însetat de glorie, trimite oamenii la masacru într-o ofensivă prost concepută. Furios că planul său a eșuat, el aruncă întreaga răspundere asupra soldaților pe care îi trimite în fața curții marțiale, spre indignarea colonelului Dax, jucat de Kirk Douglas.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE NARCISICE

Recomandabil

- **Ori de câte ori sunt sincere, arătați-le că le aprobați**

Amintiți-vă: personalitatea narcisică consideră că i se cuvine întreaga voastră admirație și dacă vreți să rămâneți în relații bune cu ea, nu ezitați: complimentați-o pentru reușitele sale. Felicitați-o pentru rochia cea nouă, pentru că a știut să convingă un client; felicitați-o pentru partida de tenis, pentru

taiorul, pentru discursul ei. Iar avantajele sunt multiple: persoana narcisică vă va considera un om inteligent care știe să-i recunoască valoarea, o va tenta mai puțin gândul de a încerca să vă impresioneze cu orice chip. În prezența voastră va fi mai puțin iritabilă și veți avea mai multă greutate în ochii ei când îi veți face o critică.

Ne referim, firește, la o aprobare sinceră, căci o falsă măgulire riscă să devină imediat o escaladare căreia nu-i veți mai putea face față. Pe de altă parte, deseori, tocmai setea lor de admirație îi face pe narcisici experți în materie, iar cei mai inteligenți vor ști prea bine să distingă între un compliment sincer și o lingușire ieftină.

- **Să le explicați reacțiile celorlalți**

Dacă ați reușit să câștigați cât de cât încrederea unei personalități narcisice, atunci o veți auzi adesea cum vi se plânge de alții. Și vă va mărturisi că oamenii sunt abuzivi, ingrați, răi, lipsiți de valoare, ceea ce de regulă este semn că nu i s-a acordat considerația și atenția care credea ea că i se cuvin. Ați putea să o ajutați explicându-i punctul de vedere al celuilalt, așa cum îl percepeți voi. Atenție, nu este vorba să-i spuneți că celălalt are dreptate, ci să-i arătați mai degrabă că fiecare vede lucrurile altfel.

Daniel, un tânăr funcționar narcisic, se întoarce extrem de furios în biroul său, după o întrevedere cu directorul, și i se destăinuie unui prieten, François. Directorul i-a acordat lui Daniel un spor la salariu pe care acesta îl consideră nesatisfăcător, jignitor chiar. A obținut cele mai bune rezultate din întreaga echipă, prin urmare, este îndreptățit să pretindă un spor mai mare ca al celorlalți. François îl lasă să termine, recunoaște că Daniel a avut rezultate excepționale și îl felicită. Apoi, recunoscându-i încă o dată valoarea profesională, îi mai spune că directorul nu are totuși puteri absolute. Probabil că pentru sporuri nu dispune de fonduri financiare fabuloase, iar dacă i-ar da lui Daniel un spor mai mare, consecința ar fi că sporurile celorlalți ar trebui reduse. „Dar ei n-au avut rezultate la fel de bune cu ale mele!", se încăpățânează Daniel. Fără îndoială, dar nu și-au atins ori depășit și ei obiectivele? Dacă

sporurile lor ar fi prea mici, ei ar fi demotivați. Iar directorul trebuie să țină seama de asta.

După ce a discutat vreme de jumătate de oră cu prietenul lui, Daniel a reușit să priceapă punctul de vedere al directorului, deși continua să fie de părere că totuși i se cuvenea mai mult. François reușise acolo unde directorul eșuase, recunoscuse pur și simplu punctul de vedere al lui Daniel arătându-i că îl înțelegea, în vreme ce directorul, iritat de aroganța lui Daniel, fusese categoric, acuzându-l că are pretenții „extravagante", „care nu sunt conforme regulilor", ceea ce a sporit furia lui Daniel.

În acest exemplu, regăsim ceea ce repetăm adesea: pentru a convinge pe cineva, este preferabil să începi prin a-i explica că îi înțelegi punctul de vedere (ceea ce înseamnă că ai fi de acord).

- **Să respectați cu scrupulozitate convenienețele**

Rețineți că narcisicul se consideră o persoană mult mai însemnată decât voi și așteaptă deci să fie tratată ca atare. Dacă întârziați, dacă îl salutați distant sau dacă greșiți ordinea în care trebuie făcute prezentările, dacă sunteți cam prea familiari cu el, riscați să-l iritați. Nu uitați că aveți de-a face cu o persoană susceptibilă chiar și în prezența unor detalii care vi se par insignifiante. Să o ascultăm pe Elisabeth:

Într-o seară am fost invitată la o întrunire profesională la care urmau să fie prezente multe personaje importante în domeniul în care lucrez. Și cum știam că prietenul meu Gerard, întors de curând din Statele Unite, are nevoie să stabilească relații în profesia lui, i-am propus să mă însoțească. Am întâlnit destule persoane și le-am prezentat pe toate cele pe care le cunoșteam. Însă, spre marea mea surprindere, întreaga seară Gerard a fost tensionat, iar la plecare am văzut că era bosumflat. Așa că l-am întrebat asupra motivului: cu un aer furios, mi-a răspuns că făcând prezentările, în mai multe rânduri, începusem prin a-l prezenta unor oameni fie mai tineri ca el, fie considerați de el mai puțin importanți ca el, în loc să procedez invers, să încep prin a-i prezenta pe aceștia lui Gerard.

Deci, nu uitați că ceea ce este pentru dumneavoastră un detaliu insignifiant, va fi perceput de narcisic drept lipsă de considerație.

- **Nu le aduceți critici decât atunci când este absolut necesar, și atunci fiți extrem de precișI**

După ce am menționat extrema susceptibilitate a narcisicilor, cum v-am putea sfătui să le aduceți critici? Pur și simplu pentru că o critică sinceră, ce vizează un comportament precis, este unul din instrumentele de bază în relațiile cu personalitățile narcisice, știută fiind susceptibilitatea acestora; iată de ce, limitându-vă la criticile pe care le socotiți strict necesare, reduceți și riscurile unei explozii din partea lor. Și mai amintiți-vă că țelul criticilor voastre nu trebuie să fie acela de a-l face pe celălalt să își modifice concepția despre lume și despre sine însuși, ci doar de a-l incita să își schimbe unele atitudini.

Categoric, nu vă sfătuim să-i reproșați unui narcisic „că se crede deasupra celorlalți" sau că este „egoist". Ar fi un gest nu tocmai inspirat și, în plus, zadarnic. Căci acestea sunt critici evazive, care atacă persoane (în cazul de față s-ar subînțelege: „Tu ești mereu așa") și care, în cazul unui narcisic, ca și al oricărei alte persoane, îi vor stârni doar furia și dorința de a vă dovedi că vă înșelați.

În schimb, dacă îl criticați, precizați un anume comportament, reparabil în timp, care însă nu lezează persoana: „Nu-mi place să întârzii fără să anunți", „Aș vrea să nu mă mai întrerupi când vorbesc", „Înțeleg că ai motivele tale să nu-l agreezi pe Dupond, dar aș prefera să vorbim despre altceva". Iar criticile voastre vor fi cu atât mai bine (sau mai puțin rău) suportate de persoana narcisică, cu cât vă veți fi străduit să aplicați prima noastră recomandare: i-ați făcut complimente sincere de câte ori era cazul.

Pare să fie simplu, totuși nu aceasta este cea mai firească reacție. Iată ce se întâmplă cel mai adesea, și ce ne povestește Catherine, soția unui agent comercial fără pereche, dar și narcisic în cel mai înalt grad:

Jean-Pierre se laudă fără încetare: începe pornind de la felul în care își poate convinge clienții, trecând prin performanțele lui la tenis și sfârșind cu colaboratorii lui, „care dau în brânci" pentru el. Jean-Pierre primește complimentele cu multă nonșalanță, iar aceas-

ta mă irită într-atât, încât eu refuz să-l complimentez vreodată. E adevărat că din cauza asta este posac, nu-mi iartă acest lucru și își organizează timpul liber fără să țină câtuși de puțin seama de mine. Și atunci explodez, făcându-l egoist, reproșându-i că nu se gândește decât la el.

Evitați, deci, să cădeți în cercul vicios înfățișat de Catherine: represaliile care fac loc altor represalii. În locul acestui comportament firesc, dar total ineficient, făceți-i complimente când le merită și alternați-le cu critici precise.

- **Să păstrați discreția în privința propriilor voastre reușite și privilegii**

Cunoaștem cu toții invidia, această emoție neplăcută, care ne poate năpădi când vedem că o persoană deține acele avantaje la care râvnim și noi... și despre care gândim că ni s-ar cuveni! La narcisic această emoție este înzecită. Cum el consideră că merită mai mult decât noi, privilegiile noastre îi vor da sentimentul unei dureroase nedreptăți. Evitați, deci, să-i vorbiți despre vacanțele superbe pe care le-ați petrecut, despre moștenirea pe care tocmai ați primit-o, despre prietenii din copilărie cu care ați păstrat legătura și care azi sunt sus-puși sau despre recenta voastră promovare. Toate acestea îl vor face să sufere și relațiile cu el se vor deteriora. Iată ce ne relatează Yannick, treizeci și doi de ani, agent comercial la o agenție imobiliară.

Sunt în relații destul de bune cu patroana mea, căci spre deosebire de alți colegi am priceput că era îndeajuns să-i fac unele complimente din când în când, fie pentru taiorul nou, fie pentru că izbutise să atragă un client important. Așa se face că eu sunt mai puțin admonestat decât alții, iar uneori chiar îmi permit să-i discut ordinele.

Din păcate, n-am prevăzut totul: soția mea este stewardesă, așa că putem călători cu avionul la prețuri derizorii. Urmarea este că ne petrecem vacanțele la celălalt capăt al lumii, iar în week-end-uri vizităm capitalele Europei. Într-o zi nu m-am putut stăpâni să nu pomenesc de un week-end de vis pe care îl petrecusem la Viena. Intrigată, patroana m-a întrebat cum de călătorim atât de des. În timp ce

asculta explicațiile mele, vedeam cum chipul i se întunecă. A avut o dispoziție groaznică întreaga zi. De atunci, relațiile noastre nu mai sunt aceleași. Totuși, ea câștigă mulți bani și și-ar putea permite aceleași călătorii, dar ideea că eu dispun de un privilegiu în comparație cu ea o irită teribil... Iar eu mă gândesc să-mi caut altă slujbă.

Acest exemplu arată că o personalitate narcisică va fi invidioasă chiar și atunci când este vorba de un privilegiu pentru care n-a existat nici o competiție.

Nerecomandabil

- **Să vă opuneți sistematic**

Uneori, personalitățile narcisice sunt iritante, ca să nu spunem insuportabile. Nervozitatea pe care ele v-o provoacă vă poate favoriza un adevărat „blocaj" în ceea ce le privește. Veți avea chef să le contraziceți sistematic, să vă arătați ostili, să le răniți amorul propriu. Aceasta vă va calma momentan, dar va face ca relația să fie și mai încordată. Pe de altă parte, persoana narcisică va considera comportamentul vostru ca fiind nedrept, chiar scandalos, și riscați chiar să-i deveniți un dușman. Așa că, repetăm sfatul anterior: făceți-i complimente de câte ori este cazul, recunoașteți-i succesele, iar aceasta vă va procura „libertatea" de a-i aduce critici.

- **Să nu fiți atenți la tentativele de manipulare**

Deseori narcisicii sunt persoane fermecătoare care-i fascinează ori îi seduc pe ceilalți, cel puțin la început. Poate tocmai această putere de seducție asupra celorlalți le-a creat impresia că li se cuvin atenții speciale (amintiți-vă exemplul Juliettei). Șarmul lor, siguranța lor și atât de puțina importanță pe care o acordă celorlalți îi fac manipulatori redutabili: a manipula, adică a te juca deliberat cu emoțiile celorlalți, pentru a-i ralia la propriul tău punct de vedere. Iată mărturisirile Charlottei, care este asistenta unui arhitect.

Întotdeauna patronul meu obține de la tine ceea ce vrea; mai rău este că uneori mi se pare că ar face-o intenționat. Trucul lui este că izbutește să te facă să te simți vinovat. Când încerci să-i explici că

nu ai deloc chef să-l însoțești la un client chiar sâmbătă (îi place să fie însoțit de unul sau de doi colaboratori, dintre care cel puțin o fată frumoasă, ceea ce îl face să-și ia un aer încă mai important) se întristează și te întreabă dacă te-a supărat cu ceva, dacă este ceva ce ți-a displăcut. Și pare atât de dezamăgit încât mai că-ți vine să-l consolezi, și așa accepți să-ți sacrifici sâmbăta. Dacă vede că figura cu vina nu ține, schimbă tactica și-ți explică că știe să facă diferența între colaboratorii motivați și ceilalți, și te lasă să ghicești în ce categorie te va situa, dacă nu-l însoțești. Aceasta cam aduce a amenințare, dar el mai adaugă că va înțelege că nu poți veni. Tu înțelegi aluzia, și iar accepți.

În cele din urmă, i-am descoperit cele patru mijloace de a te convinge:

– măgulirea: „Sunteți cea mai bună".

– culpabilitatea: „După tot ce-am făcut pentru tine!"

– amenințarea: „Fiți atentă, că dacă..."

– proximitatea: „Tu și cu mine suntem în aceeași barcă..."

Nebunia este că într-o aceeași discuție poate trece de la unul la altul din aceste mijloace!

Cu o asemenea perspicacitate, Charlottei i s-ar cuveni responsabilități manageriale.

- **Să le faceți vreodată o favoare pe care nu doriți s-o reiterați**

Ca și în cazul multor personalități dificile, este foarte important ca persoana narcisică să aibă o imagine clară, transparentă despre ceea ce acceptați și ce nu. Astfel se va simți mai puțin tentată să vă pună toleranța la încercare. În clipa în care v-ați lămurit cu cine aveți de-a face, încercați să trasați o hartă a propriilor voastre teritorii, stabilind care sunt cererile pe care i le acceptați și care sunt cele pe care le veți refuza sistematic.

Iată un exemplu de schemă întocmită de Yannick în legătură cu patroana lui:

Accept:

– să-i fac complimente când pare să aștepte asta;

– în fața vizitatorilor să-i spun „doamnă";

– s-o las să-i prezinte patronului cel mare micile afaceri încheiate de mine ca aparținându-i.

Refuz:

– să-i pregătesc mereu cafeaua (ci numai atunci când fac și pentru mine);

– să mă alătur criticilor pe care le face la adresa directorului, a concurenței ori a colegilor mei;

– să mă las îndepărtat de la o ședință la care este prezent și directorul, pentru a discuta chestiuni importante.

După cum vedeți, nu este deloc simplu să te afli în preajma unui narcisic! Iar aceasta presupune doar să fii altfel decât el: să nu reduci totul la o problemă de amor propriu.

- **Să vă așteptați la recunoștință**

Atunci când cineva vă face o favoare, se poate întâmpla să vă simțiți îndatorat și să doriți să-i plătiți cu aceeași monedă de îndată ce veți avea ocazia. Se poate ca recunoștința să nu fie un sentiment din cale-afară de natural (natural este, dimpotrivă, a-l evita pe cel căruia îi datorezi ceva). Dar educația, regulile de politețe, privirea celorlalți ațintită asupra noastră și, uneori, conștiința propriului nostru interes ne determină să ne arătăm gratitudinea celor care o merită. Pentru o personalitate narcisică, adesea lucrurile stau cu totul altfel, cum ne povestește și Fanny, treizeci și doi de ani, jurnalistă în presa feminină.

La început, Veronique a venit aici ca stagiară recomandată de mine, căci fuseserăm colege de facultate. Cum s-a descurcat de minune, șeful serviciului a decis s-o angajeze, așa că ne-am regăsit amândouă în același domeniu: turismul și excursiile. Veronique a ajuns să se afirme destul de repede la ședințele de redacție și să obțină cele mai interesante subiecte ce presupuneau și excursii atractive. Cum pare să fie foarte sigură de ea și abilă, i-a făcut o impresie puternică redactorului-șef.

Veronique începuse să mă cam irite pe mine și nu numai. Dar o dată am fost mai promptă decât ea și am obținut un reportaj ce trebuia făcut la Sankt-Petersburg, în timp ce ea urma să viziteze frumusețile Provencei, ceea ce nu era rău deloc. După ședință, a venit

la mine gata să plângă. M-a învinuit că-i „suflasem" reportajul și că ar fi trebuit să știu că Rusia o fascinase dintotdeauna, că făcuse limba rusă la liceu și că visase fără încetare să viziteze această țară. Veronique a fost convingătoare și în cele din urmă am cedat, așa că am lăsat-o să-l anunțe pe redactorul-șef că facem schimb. Din clipa în care a obținut de la mine ce a vrut, Veronique a redevenit triumfătoare, dar eu am simțit clar că nu îmi era câtuși de puțin recunoscătoare.

Acum îi percep prezența ca pe o continuă presiune, care vrea să mă dea la o parte, iar eu trebuie să fiu extrem de vigilentă. Și când te gândești că datorită mie a venit aici.

Acest exemplu arată că în cazul unei persoane narcisice, principiul reciprocității nu funcționează. Căci ea nu se va simți nicidecum obligată la reciprocitate, considerând că ceea ce îi oferiți i se cuvine de fapt. Evitați deci să cădeți în acel: „Cu cât voi fi mai binevoitoare cu ea, cu atât va fi și ea mai binevoitoare cu mine." Căci este un tip de relație deprins din copilărie de la niște părinți iubitori, dar care în relațiile de competiție este sortită eșecului.

Cum să ne comportăm cu o personalitate narcisică

Recomandabil:

- Ori de câte ori este sinceră, arătați că o aprobați.
- Să-i explicați reacțiile celorlalți.
- Să respectați cu scrupulozitate convenienețele.
- Nu-i aduceți critici decât când este absolut necesar și atunci fiți extrem de precișși.
- Să păstrați discreția asupra propriilor voastre reușite și privilegii.

Nerecomandabil

- Să vă opuneți sistematic.
- Să nu fiți atenți la tentativele de manipulare.
- Să-i faceți vreodată o favoare pe care nu doriți s-o reiterați.
- Să vă așteptați la recunoștință.

Dacă vă este patron: când sunteți cu el nu vă puneți prea tare în joc amorul propriu. Faceți o mișcare de recul. Și amintiți-vă această frază a lui Rochefoucauld: „Îi poți lesne insulta pe suverani, proslăvindu-le calitățile pe care nu le au."

Dacă vă este soț sau soție: dacă l-ați ales (ați ales-o), cu siguranță are multe calități. Recitiți, totuși, acest capitol.

Dacă vă este coleg sau colaborator: atenție să nu vă ia locul.

Aveți trăsăturile unei personalități narcisice

	ADEVĂRAT	FALS
1. Am mai mult șarm ca majoritatea oamenilor.		
2. Tot ce am obținut datorez meritelor mele.		
3. Îmi place să mi se facă complimente.		
4. Sunt invidios(oasă) pe succesele altora.		
5. Mi s-a întâmplat să trișez fără măcar să îmi pese.		
6. Nu îmi place să fiu lăsat(ă) să aștept.		
7. Cât privește latura profesională, cred că merit să ajung departe.		
8. Când nu mi se acordă atenție mă enervez de îndată.		
9. Îmi place la nebunie să beneficiez de tot felul de privilegii și avantaje.		
10. Nu-mi place să mă supun regulilor comune.		

VI

Personalitățile schizoide

„Am oroare de întruniri-
le la care este multă lume."

EUGÈNE LABICHE

Pe soțul meu, pe Sebastien, l-am cunoscut la biblioteca facultății, povestește Carole, treizeci și trei de ani, mamă a doi copii. De fapt, acolo îl găseai mai tot timpul. Era un băiat drăguț și seriozitatea lui mă impresionase. Cum voiam să consult cartea de care avea și el nevoie, începusem o conversație. Mi-a părut un tip drăguț, dar extrem de rezervat. Cum îl găseam atrăgător, am vrut să ne continuăm discuția, dar era lucru anevoios, căci îmi răspundea prin „Da" sau „Nu", lăsându-mi impresia că-l deranjam. Bărbații se arătau de regulă interesați de mine, iar rezerva lui Sebastien mă cam intriga; era ca o provocare, iar eu voiam să-i trezesc interesul. Și am reușit! După două luni ieșeam împreună; într-un fel, aș putea spune că eu am fost cea care a făcut toți pașii. Acum însă, stau și mă întreb dacă am procedat bine.

Am remarcat destul de curând că Sebastien avea destul de puține contacte cu ceilalți colegi. În pauzele dintre cursuri, el prefera să stea la bibliotecă, decât să pălăvrăgească cu alți studenți. Singurul prieten pe care i-l știu este Paul, prieten din copilărie, pasionat ca și el de astronomie. Când erau copii, obișnuiau să se întâlnească serile pentru a studia cerul cu un telescop dăruit de părinții lui Sebastien. Paul este astronom și mai tot timpul și-l petrece în observatoare de la mari altitudini, din diferite țări. Sebastien și el își scriu cu regularitate, iar acum comunică prin Internet.

Pe vremea când sufeream din cauză că Sebastien îmi vorbea atât de puțin, devenisem aproape geloasă pe prietenul lui, căci îmi închipuiam că Sebastien îi împărtășea impresii și sentimente despre care mie nu-mi pomenea niciodată. Și am sfârșit prin a-i citi pe furiș unele scrisori. Sebastien își descria viața cotidiană în fraze gen: „Am fost cu familia la mare." sau „Mi-am schimbat mașina.", iar în rest scrisorile erau consacrate unor reflecții științifice ori filosofice asupra astronomiei sau informaticii. Sebastien și Paul obișnuiesc să-și recomande reciproc cărți de science-fiction care le-au plăcut în mod deosebit.

Sebastien și-a trecut toate examenele și a devenit profesor de matematică la un colegiu. Ceea ce a fost catastrofic, căci nu reușea să comunice cu clasa lui și, curând, elevii au început să protesteze. Venea acasă cu un aer posomorât, nu mi se destăinuia, se așeza în fața calculatorului, absorbit cu totul doar de acesta. Într-adevăr, Sebastien nu poate face față agresivității celorlalți, nu știe cum. În viața de zi cu zi, dacă cineva i se opune, el rămâne impasibil și se îndepărtează. Nu se poate impune în fața unor adolescenți dificili, care trebuie să fi remarcat de îndată că este un tip bizar.

Din fericire, păstrase legătura cu unul din foștii săi profesori de facultate care l-a îndemnat să pregătească o teză pentru a putea continua o carieră universitară. A fost o muncă uriașă. Cinci ani s-a ocupat cu această lucrare zi și noapte, până și în vacanțe. Dar, datorită ei, Sebastien deține acum un post de cercetător la facultate și nu predă decât patru ore pe săptămână. Iar restul timpului își continuă cercetările într-un domeniu tare complicat: topologia diferențială, mi se pare, căci n-a reușit să-mi explice despre ce este vorba.

Sebastien are un aer binevoitor, iar prietenii mei găsesc că este un tip de treabă, dar dacă este vorba să întrețină o conversație nu poți conta pe el. În vacanțe, văd bine că în anumite momente ale zilei simte nevoia să fie singur. Atunci pleacă să se plimbe luând cu el și o carte (îi place mai ales science-fiction). Într-o vreme făcea mult wind-surf, ceea ce mă cam neliniștea, căci se avânta departe în largul mării, singur.

La începutul căsniciei noastre eram teribil de pornită pe el, căci l-aș fi vrut mai expansiv și mai combativ în viața de zi cu zi. Mai apoi mi-am dat seama că nu-l pot schimba. Așa că l-am acceptat și iubit

așa cum este. Cu timpul vedeam că-i semăna oarecum tatălui meu, care nu era prea volubil și a cărei atenție mă tot străduiam să o atrag.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE SEBASTIEN?

Sebastien pare să fie extrem de rezervat în privința noilor cunoștințe și nu-și schimbă atitudinea nici când relația se prelungește. El are o înclinație pronunțată spre singurătate, la lucru, în viața familială ori în activitățile din timpul lui liber. Îi este greu să-și exteriorizeze sentimentele, pare indiferent la reacțiile celorlalți, atât în împrejurări conviviale (seri petrecute cu prietenii), cât și în situații conflictuale (o clasă ostilă). Când face muncă de cercetare sau când citește science-fiction, Sebastien preferă să fie cu el însuși și cu propria sa lume interioară. Sebastien posedă numeroase trăsături de personalitate schizoidă.

Personalitatea schizoidă

- Adesea pare a fi impasibilă, detașată, greu de deslușit.
- Pare să fie indiferentă la elogiile sau criticile celorlalți.
- Preferă mai cu seamă activități solitare.
- Are puțini prieteni apropiați, deseori chiar din cercul familial. Nu leagă prietenii cu ușurință.
- Nu caută compania celorlalți.

Atenție: a se deosebi personalitățile schizoide de schizofreni. „Schizoid" nu înseamnă câtuși de puțin schizofren, chiar dacă ambele cuvinte au aceeași rădăcină greacă, *schizo*, care înseamnă „rupt" în sensul „rupt de lume". Dar schizofrenia nu este un tip de personalitate, ci o adevărată maladie. Pacienții schizofreni au idei delirante și suferă de perturbări ale facultăților intelectuale[1], ceea ce nu este cazul lui Sebastien, care este un excelent cercetător.

---

[1] C. Tobin, *La Schizophrénie*, Paris, Odile Jacob, coll. „Santé au quotidien", 1990.

CUM PERCEPE SEBASTIEN LUMEA?

Nu este deloc ușor să înțelegi cum trăiesc personalitățile schizoide, căci acestea nu se destăinuie. Cum să ghicești ceea ce gândesc despre alții și despre sine aceste personaje, când le vezi retrase, impasibile, tăcute? Psihologii cred că principala convingere a acestor personalități este ceva de genul: „Relațiile cu ceilalți sunt imprevizibile, epuizante, izvor de neînțelegeri, așa că este mai bine să le eviți."

Știm cu toții că ceilalți sunt imprevizibili, obositori adesea. Cu toate acestea, nu ajungem cu toții schizoizi! De ce oare pentru persoana schizoidă contactul cu ceilalți este deosebit de istovitor? Mai întâi poate pentru că schizoidul este mai puțin abil decât noi în a înțelege reacțiile celorlalți, care îi par greu de „descifrat". Faptul de a comunica cu ceilalți îi solicită un efort considerabil. Încercați să vă amintiți o împrejurare în care ați fost nevoiți să faceți puțină conversație cu străini a căror limbă nu o cunoașteți prea bine. Ei bine, oboseala resimțită de voi atunci seamănă, poate, cu a unei persoane schizoide, care trebuie să facă efortul de a comunica cu ceilalți.

Apetitul scăzut al schizoizilor pentru contacte ar putea fi și altfel justificat: schizoizii par să fie mai puțin sensibili decât marea masă la părerile celorlalți, incluzând aici admirația și încuviințarea lor. Complimentele nu-i prea impresionează pe schizoizi, așa că rareori se întâmplă „să le vâneze". Contrar altor personalități dificile, care caută în permanență acordul și admirația celorlalți (narcisice, histrionice), schizoidul este mult mai autonom. El își află satisfacție în lumea sa interioară, în exercitarea solitară a facultăților sale. Preferă să lucreze singur, să viseze, să-și făurească propriul mediu, decât să caute aprobarea semenilor lui.

Bănuiți, așadar, că schizoizii se vor simți atrași de profesiile în care mare parte a activităților lor rămâne solitară: sunt mult mai mulți schizoizi în rândul informaticienilor, al inginerilor care lucrează în cercetare, în acele profesii ce presupun un anume grad de izolare (excluzând însă paznicul de far). Cel mai adesea ei sunt excelenți experți în disciplina lor, de

care sunt absorbiți cu totul. Ca și Sebastien, se simt mult mai atrași de disciplinele abstracte sau tehnice, decât de cele ce țin de uman.

Să-l ascultăm pe Marc, douăzeci și nouă de ani. La șaisprezece ani s-a supus unei terapii la îndemnul părinților, îngrijorați de însingurarea lui.

E adevărat că dintotdeauna m-am simțit mult mai fericit când eram singur. Când eram copil, petreceam ore întregi în podul casei născocind tot felul de povești cu exploratori și insule misterioase, inspirat și de cărțile pe care le citeam. Visam cu ochii deschiși. Aveam și un caiet în care scriam toate aceste povești, dar nu-l arătam nimănui. Nu voiam ca alții să-l citească, nu voiam decât să însemnez diferitele insule cu geografia lor imaginară. Erau insule nepopulate, iar ca explorator rolul meu era acela de a clasifica flora și fauna. Sursa mea de inspirație erau atlasele vechi de istorie naturală.

La zece ani, puteam spune pe dinafară numele tuturor speciilor și subspeciilor de mamifere și de păsări, dar mă interesau mai mult clasificările, decât animalele în sine. La școală, însă, lucrurile nu mergeau prea bine. Eram un elev bun, dar nu prea sociabil. Mă simțeam altfel decât ceilalți copii care îmi păreau gălăgioși, neastâmpărați, iar jocurile băieților nu mă prea interesau. Ceilalți râdeau de mine și, în scurt timp, mă alesesem și cu o poreclă: „Bizaros". „Bizaros" în sus, „Bizaros" în jos. În clasa a șasea îi devenisem antipatic șefului clasei, așa că eu eram mereu țap ispășitor. Din fericire, aveam un prieten a cărei fire semăna oarecum cu a mea, numai că el era mult mai voinic ca mine și așa am fost lăsat în pace (am rămas prieteni până azi, lucrăm la aceeași firmă, căci atunci când se eliberase un post, eu l-am înștiințat).

Cel mai greu mi-a fost în adolescență. Ceilalți băieți ieșeau, flirtau cu fetele; eu eram tot retras. Dacă mergeam, totuși, la câte o serată, nu știam ce să spun, cum să mă comport. Mă obosea teribil să fac conversație și, apoi, mereu aveam impresia de a nu fi înțeles bine ce așteptau ceilalți de la mine. Aș fi rămas retras în colțișorul meu, absorbit cu totul doar de munca mea, dar mă simțeam atras de fete. Și aceasta m-a determinat să ies din izolarea mea.

Dar abia acum îmi dau seama cât de stângaci eram cu fetele. Nu prea știam ce să le spun; când deschideam gura, vorbeam numai de-

spre ceea ce mă pasiona, abordam numai acele teme în care mă descurcam cu ușurință: le explicam de pildă cum planează un avion sau cum te poți călăuzi după stele, dacă te rătăcești pe mare. Vreme de câteva minute reușeam să le atât curiozitatea, apoi însă începeau să se plictisească; îmi dădeam seama de asta, dar tot nu schimbam registrul. Mai mult, dacă se întâmpla ca vreun alt băiat să fie atras de aceeași fată, eu mă retrăgeam de îndată, căci întreaga situație îmi părea mult prea complicată.

Terapia m-a ajutat enorm. În primul rând, am izbutit să-i înfățișez psihologului acele situații în care nu mă simțeam în largul meu, ceea ce a fost ca un fel de antrenament pentru a-mi explica propriul punct de vedere, lucru care în viața obișnuită nu îmi reușea. A fost o experiență foarte utilă. Ulterior, grație psihologului am ajuns să înțeleg mai bine ceea ce așteptau ceilalți într-o conversație, și de ce eu nu reușeam să comunic cu ei.

Ajuns în acest stadiu, am acceptat ideea unei terapii de grup, ceea ce la început refuzasem. Era un grup de antrenament în afirmarea de sine. Jucam diferite roluri pornind de la situații din viața de zi cu zi. De pildă: „Să zicem că sunteți la un curs și lângă dvs. se află o fată drăguță; vreți să începeți o conversație cu ea și să o invitați la o cafea." O fată din grup juca rolul studentei. Ne simțeam cu toții stânjeniți, dar terapeutul știa să creeze o ambianță liniștitoare, în care toți prindeau curaj. Într-un singur an am progresat enorm.

Mi-am păstrat gustul pentru singurătate și pentru activitățile intelectuale, dar contactul cu ceilalți mi se pare mai plăcut decât înainte, pentru că sunt mai destins. Și apoi, eu și soția mea suntem firi complementare. Ea este mult mai vivace și mai sociabilă decât mine, tot ea este cea care leagă noi prietenii, care organizează timpul liber. În același timp, mă cunoaște îndeajuns de bine, așa că nu mă silește să-mi depășesc „doza" de contacte. Dacă nu aș fi făcut o terapie, cred că nu aș fi ajuns niciodată să am o relație cu o asemenea femeie și să mă și căsătoresc cu ea.

Marc a avut o dublă șansă: de a fi avut încă de timpuriu un prieten care, făcându-l să nu se simtă părăsit, l-a ajutat să-și construiască o mai bună imagine de sine. Și o a doua șansă: de a fi avut din adolescență un terapeut care să-i propună o

terapie adecvată trebuințelor sale, care a încercat să-i amelioreze capacitățile relaționale.

CÂND SCHIZOIDIA ADUCE SUFERINȚĂ

Este foarte probabil ca în cadrul unei comunități agricole tradiționale (în care s-a viețuit timp de milenii), să nu fi fost un fapt prea grav acela de a fi schizoid. Căci îți petreceai viața în mijlocul unor oameni pe care îi cunoșteai, locuitori și ei ai satului tău, nu prea erai pus în situația de a „face cunoștință" cu altcineva, se știa că ești cam „închis" și, de altfel, poate tocmai aceasta te făcea să suporți mai bine decât ceilalți orele în care lucrai de unul singur sau, pentru femei, să toarcă sau să țeasă în tăcere. Dacă erai bărbat, nu te prea pricepeai să faci curte femeilor, aceste ființe dificile și imprevizibile. Dacă erai o tânără schizoidă, nu prea știai cum să răspunzi avansurilor făcute de bărbați, așa că era mult mai comod să-i eviți. Dar și în privința asta, tipul de societate în care trăiai facilita mult lucrurile: de regulă, o căsătorie era „aranjată" de mai multă vreme de familiile cu același statut, care considerau că ai lor copii s-ar potrivi, deci nu era câtuși de puțin nevoie să-i faci logodnicului sau logodnicei dovada calităților tale. În aceste societăți subzistențiale, nu prima faptul de a purta o conversație agreabilă pe teme diverse, deși aceasta era o calitate apreciată la bărbați, mai cu seamă serile, la o clacă. Important era să fie harnic, curajos, să nu fie certăreț. Cât privește femeile, ele trebuiau să fie rezistente la muncă, să-și asculte soții, să fie mame bune (și nu încape îndoială că acestea erau cele mai apreciate calități, laolaltă cu o zestre mare), toate acele însușiri pe care le poate avea o frumoasă schizoidă. (Iată cel puțin o femeie care nu se va plânge de faptul că soțul ei vorbește puțin!)

Dintr-un punct de vedere evoluționist s-ar putea chiar spune că a fi schizoid putea constitui un avantaj pentru indivizii care erau nevoiți să petreacă lungi perioade de timp într-o singurătate desăvârșită (vânători, păstori, pescari).

Astăzi însă, totul s-a schimbat. Majoritatea populației locuiește la oraș, iar noi întâlnim alți și alți oameni, fie la școală, la facultate, la lucru, în călătorii, în vacanțe. Trebuie să știi cum să faci cunoștință cu o persoană străină, să intri în contact cu aceasta, să faci impresie bună, ceea ce este extrem de greu pentru unii oameni, mai cu seamă pentru schizoizi, care totuși ar fi fost perfect adaptați unui alt mediu. În termeni de comunicare, exigențele societății noastre sunt dure: dacă vrei să-ți seduci partenerul, să convingi un recrutor, să iei asupra ta răspunderea unei echipe, să-ți fie acceptat un proiect, trebuie să vorbești, să vorbești, să vorbești. Viața noastră profesională și sentimentală depinde de propria capacitate de a comunica cât mai bine cu ceilalți.

Persoanele schizoide riscă, deci, să fie izolate din punct de vedere afectiv și social, iar pe plan profesional să vegeteze în posturi neînsemnate. De unde și faptul că unii schizoizi vor să se supună unei terapii, care nu-i va preschimba în „oameni de lume", dar care îi va ajuta să se mlădieze situațiilor din viața de zi cu zi, să le facă față mai bine.

Toate terapiile centrate pe un antrenament în vederea unei mai bune comunicări cu ceilalți îi pot probabil ajuta pe schizoizii motivați să se schimbe, cu condiția de a propune situații de o dificultate gradată, dar studiile care să confirme acest fapt lipsesc.

Personalitățile schizoide în filme și în literatură

Naratorul din *Străinul* de Camus, cu a sa viziune detașată de realitate, cu nepăsarea față de reacțiile celorlalți, cu atenția sa la meandrele propriei lumi interioare, poate fi suspectat de a avea o personalitate schizoidă.

Același lucru s-ar putea spune și despre eroii din unele romane ale scriitorului Patrick Modiano, care nu ies din izolarea lor meditativă și schizoidă decât pentru dragostea unei tinere femei care îi părăsește adesea, ca în *Villa Triste*.

În *Moon Palace*, eroul lui Paul Auster n-are bani și moare de foame în propriul apartament. Decât să intre în contact cu semenii săi pentru a cere ajutor, el preferă să se cufunde într-o reverie schizoidă.

În filme, toți acei justițiari solitari și glaciali, scumpi la vorbă și nepăsători la admirația femeilor și a mulțimii, ar putea fi considerați ca fiind schizoizi „activi". Clint Eastwood și Charles Bronson s-au specializat în acest tip de personaje impasibile, care își reglează conturile cu cei „răi" pentru a se regăsi mai apoi doar în compania calului lor. De pildă Bronson în filmul *A fost odată în Vest* (1969) și Eastwood în *Pale Rider* (1985).

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE SCHIZOIDE

Recomandabil

- **Să le respecți nevoia de singurătate**

Nu uitați că pe un schizoid compania celorlalți îl obosește mai mult decât pe noi. Singurătatea este oxigenul lui, grație căreia el se reface după efort. Tot singurătatea îl ajută să se concentreze asupra acelor activități în care se simte în largul lui. Să o ascultăm pe Marine, soția lui Marc, a cărui mărturisire ați citit-o în paginile anterioare.

De fiecare dată când suntem invitați de prieteni la cină, îl simt pe Marc ușor nemulțumit, deși nu lasă deloc să se vadă. A acceptat, firește, ideea că nu putem trăi ca niște sihaștri și că tovărășia prietenilor îmi face plăcere. Simt că ar prefera să stea acasă și să citească. Acceptă totuși invitația fără discuție.

Când vine și seara cu pricina, îl simt mâhnit din chiar clipa în care vine acasă. Este trist și închis în el. Dar nu se plânge, se poartă drăguț cu mine și în timp ce eu mă aranjez, el se așază în fața televizorului.

Când ajungem la prietenii noștri, pare să fie un altul, vorbește, râde, dă dovadă de mult umor. Îl apreciază cu toții și sunt convinși că Marc este teribil de încântat să fie cu ei. Numai eu știu că a căpătat această dezinvoltură în timp, antrenându-se, observându-i pe ceilalți și că pentru el este o caznă. De altfel, când cina se apropie de sfârșit, Marc este mult mai puțin locvace, „intră în

regim de avarie", ca și cum consumase totul. În acel moment pretextez că în ziua următoare trebuie să mă trezesc devreme, dau astfel semnalul de plecare și atunci chipul i se luminează iar, ca un cățel care vede că i se scoate lesa și că se poate întoarce în cușca lui. Comparația îi aparține și după cum vedeți, Marc are simțul umorului.

De fapt, amândoi facem un efort: el pe acela de a accepta o invitație și de a juca jocul conversației, eu pe acela de a nu da curs prea des invitațiilor și de a pleca mai devreme decât aș fi vrut, dar în final ne înțelegem bine. De altfel, Marc îmi spune că, în timp, compania celorlalți a început să-i placă mai mult decât înainte.

După o asemenea mărturisire, ce ar mai fi oare de adăugat la sfatul nostru de a respecta nevoia de singurătate a schizoidului?

- **Să le punem în situații care sunt pe măsura lor**

Armelle este o excelentă documentaristă, ne spune Patrice (treizeci și opt de ani, directorul unei biblioteci universitare). Ea îți găsește de îndată informația pe care i-o ceri, jonglează cu diversele bănci de date. Mare parte a timpului și-o petrece în fața calculatorului, limitând contactul cu cititorii la strictul necesar. Este mai degrabă frumoasă, dar nu se pune deloc în valoare, nu zâmbește niciodată și cred că are puțini prieteni. Locuiește singură, într-un studio aflat deasupra apartamentului părinților ei.

Cum eu mă simt destul de surmenat, i-am propus Armellei să mă reprezinte la întrunirile cu alți reprezentanți ai universității. A acceptat, dar cu o oarecare reticență. Când revenea de la întruniri, îmi dădea o dare de seamă amănunțită despre tot ce se spusese, dar constatam că ea nu lua cuvântul și mai ales că nu susținea poziția bibliotecii noastre când ar fi fost necesar acest lucru. Și i-am spus-o. Dar a rămas impasibilă. Mai apoi am găsit în cutia de scrisori un bilet de la ea. Într-un stil sobru, impersonal aproape, îmi explica faptul că nu-i convenea să meargă la aceste întruniri, care o oboseau și o plictiseau teribil, că îi era greu să se concentreze la ceea ce se discuta, că părerea ei era că nu se descurcă prea bine în această situație. Ce puteam să mai spun? Pe de altă parte, este o excelentă colaboratoare. Atunci am scutit-o de ședințe, iar Armelle și-a reluat locul

în fața calculatorului. Acum ea îmi și zâmbește când mă salută. E un progres, nu?

Situația înfățișată de Patrice se repetă în cele mai diverse profile: o persoană schizoidă apreciată pentru calitățile sale tehnice este promovată, i se atribuie și responsabilități manageriale. În funcții neadecvate personalității sale schizoidul suferă, dezamăgește, iar rezultatele sunt proaste, atât pentru ea cât și pentru firmă.

Iată ce povestește Luc, un inginer excelent, care era să devină victima unui „accident de carieră".

Mi-au plăcut dintotdeauna matematica și studiul. Așa că nu e de mirare că fusesem admis la o școală de inginerie vestită. Dar, spre deosebire de mulți din colegii mei care visau să fie PDG (președinți-directori generali) sau miniștri, eu îmi doream cu adevărat să fiu inginer. La sfârșitul școlii, nu mi-a fost greu să găsesc un post într-un domeniu care mă pasiona — dinamica fluidelor. După doi ani, mi s-a cerut să supervizez o echipă de trei ingineri și cu toate că aceasta mă cam istovea, m-am descurcat, colaborarea lor a fost bună.

Apoi am fost numit șef de proiect. De astă dată, eram în contact cu mai multe echipe diferite, trebuia să fac dări de seamă, să petrec ore în șir la ședințe, inclusiv cu clienții. Și aceasta mă plictisea și mă stresa teribil. Mă descurcam și în această funcție, dar cu prețul unui efort uriaș. După mine, nu eram cea mai indicată persoană pentru acel post.

Am sfârșit prin a face o depresie și a trebuit să consult un psihiatru. La ședințe nu făceam o impresie prea bună, iar șeful meu îmi dădea de înțeles că trebuie să îmi revin, și încă repede.

Din fericire, în acel moment am primit o propunere din partea unei societăți străine care avea nevoie de un expert. Am acceptat imediat. Am patru colaboratori, cercetători toți patru, trei sferturi din timp mă ocup cu ceva ce îmi place și doar un sfert este dedicat unor activități administrative. Desigur, la vârsta mea unii dintre colegii de promoție răspund de sute de persoane, numai că eu nu mi-am dorit niciodată asta.

Lui Luc i-a surâs șansa de a găsi o firmă la care să poată face o carieră de expert, dar câți alții vor fi eșuat, câte cariere

vor fi fost ratate doar pentru că se așteptase ca ei să facă dovada unor însușiri manageriale pe care nu le aveau?

Atenție, nu vrem să spunem că persoanele schizoide nu ar fi în stare să conducă o echipă (de altfel, Luc poate face asta, dar într-un mediu care să îi convină), ci doar că posibilitățile lor în acest domeniu trebuie evaluate cu mare atenție și că nu trebuie confundat nivelul calificării cu competența managerială.

- **Să le observăm lumea interioară**

Schizoidul are o lume interioară bogată, care contrastează vădit cu aparenta sa rezervă. La școală este acel gen de băiat care nu se arată interesat de fete, dar care scrie pe ascuns lungi poeme de dragoste, unei iubite imaginare uneori. Gândirea schizoizilor este amplă și originală, tocmai pentru că ei apelează la visare și la imaginație, iar sensibilitatea lor, deși ușor în „contratimp", poate dezvălui uneori comori de prospețime și poezie.

Dacă vreți să aveți acces la toate aceste comori, nu vă obligați schizoidul preferat să facă prea multă conversație, ci încurajați-l să vorbească, arătându-i că îl ascultați. Propuneți-i o temă de care să fie interesat. Respectați-i momentele de tăcere. Și dacă veți dovedi îndeajuns de multă răbdare și atenție, veți avea șansa de a auzi lucruri originale, de a descoperi o lume fascinantă, ca un cadou rar pe care-l oferă doar câtorva privilegiați, care au știut să-l facă să se simtă bine.

- **Să le apreciem calitățile ascunse**

Este evident că schizoidul nu este prea locvace. Dar v-ați gândit la toți cei care vă obosesc tocmai pentru că vorbesc *prea mult*? Nu v-a agasat niciodată faptul că un coleg de birou stăruie să vă povestească cum și-a petrecut week-end-ul, în timp ce aveați o treabă urgentă de terminat? Ori prietena care-și descarcă sufletul la telefon, deși i-ați dat de înțeles că ați cam dori să puneți capăt discuției? Ori acest mesean juvenil, care vă obosește cu întrebările, glumele, anecdotele lui despre toți cei pe care-i cunoaște? Ori aceia care tot prelungsc o ședință

numai pentru că nu se satură să se audă vorbind? Este tocmai ceea ce nu vi se va întâmpla dacă vă aflați în compania unui schizoid. Când aveți nevoie de puțin răgaz, de puțină liniște pentru a vă concentra, schizoidul este cea mai nimerită persoană. Gândiți-vă la el ca la un tovarăș de călătorie, de pescuit, ca la un coechipier într-o croazieră. Cu el puteți avea un week-end de studiu și lectură. În prezența lui puteți tăcea! Căci nu există riscul de a fi întrerupți.

Nerecomandabil

- **Să le cerem să manifeste emoții puternice**

Așa cum zadarnic aștepți ca un automobil obișnuit să se comporte ca un automobil sport, tot zadarnic este să-i ceri schizoidului să manifeste emoții de bucurie sau de mânie.

În voiajul de nuntă, începusem să cred că vom eșua curând în căsnicia noastră. Eram o tânără deschisă, volubilă, căreia îi plăcea să glumească, oarecum emotivă și care putea încerca și exterioriza atât bucuria, cât și tristețea. Vizitasem Nordul Italiei și, în fața peisajelor care ni se înfățișau, eu mă tot extaziam. Când exclamam cu însuflețire: „E minunat!", soțul meu răspundea pe un ton neutru „Da!" sau, mai rău, nu spunea nimic! Părea că resimte plăcere când făceam dragoste dar, când eu mă ghemuiam în brațele lui, nu-l auzeam spunând un cuvânt tandru.

Câteva zile mai târziu, la hotel a sosit o telegramă care ne anunța moartea unuia din unchii lui. Cum știam că acel unchi fusese ca un tată pentru el, eu eram distrusă. Cu ochii plini de lacrimi, îl priveam în timp ce recitea telegrama. N-a spus nimic. M-a privit în cele din urmă și mi-a zis: „Va trebui să plecăm".

Mi-a trebuit ceva timp să mă obișnuiesc cu el, cu faptul că nu își exterioriza sentimentele și, mai ales, ca să-i descopăr calitățile. De altfel, el s-a mai schimbat, iar eu sunt mai puțin exigentă cu el. Acum sunt și momente când glumim împreună.

- **Să le obligăm la prea multă conversație**

Pentru unii, personalitățile schizoide sunt un bun auditoriu tocmai pentru că nu prea vorbesc și nu prea întrerup. Ast-

fel, fără voia lor, personalitățile schizoide vor atrage uneori oameni dornici să se descarce, fără a fi întrerupți și care le vor tot vorbi... Dacă ar fi însă atenți la interlocutorul lor, acești limbuți ar observa semne de oboseală ori de plictiseală.

Soția mea este contabilă, ne povestește Germain (patruzeci și doi de ani, agricultor). Și este ceea ce se cheamă „o fată serioasă". Muncește mult, este o mamă bună pentru cei doi copii ai noștri, iar vocea îi este mereu egală. Singura problemă este că eu sunt mai curând un causeur, ea însă nu. Pe vremea când o curtam, mă impresionase tăcerea ei. Eu îi spuneam câte în lună și în stele, ea mă privea fără să-mi spună mare lucru. Credeam că n-o interesez și atunci vorbeam încă mai mult, îi spuneam tot soiul de povești, de glume, fără vreun efect, însă.

Odată, când ieșeam de la cinema, unde tocmai văzusem filmul Omul care aduce ploaia, *am reușit să pricep. Eu mă pornisem să fac unele comentarii despre film, dar ea nu răspundea, și în final mi-a zis: „Când văd un film, prefer să mă gândesc la el, decât să vorbesc." Dintr-o dată am realizat că în vremea din urmă vorbisem cam prea mult. Chiar și astăzi, rareori se întâmplă să vorbim zece minute în șir. Dar m-am obișnuit și, când am chef de vorbă, mă întâlnesc cu prietenii mei și petrecem unele seri așa, ca între bărbați. De altfel, ea nu are nimic împotrivă ca eu să îmi petrec o seară–două pe săptămână cu prietenii. Atunci, rămâne în fața televizorului, al cărui sonor îl dă la minimum, dezlegând cuvinte încrucișate.*

Iată un sfat bun, valabil nu doar în cazul schizoizilor: când vorbiți cu cineva, încercați să vă detașați un pic de ceea ce îi spuneți și să-i observați reacțiile nonverbale — privirea, mimica, atitudinea. Uneori puteți afla mult mai multe despre el decât din răspunsul pe care vi-l dă. Cât privește persoana schizoidă, în felul acesta veți sesiza de îndată că începeți să vă plictisiți.

- **Să le lăsăm să se izoleze complet**

Lăsat în voia înclinației sale naturale spre singurătate, schizoidul ar putea ajunge un pustnic. Acum unul–două decenii, laboratoarele de cercetare erau uneori sălașul unor cercetători

care chiar dormeau acolo; aceștia simplificaseră exigențele vieții cotidiene rămânând în papuci chiar și atunci când mergeau să bea o cafea, singura lor ieșire în cursul unei zile. Nu vorbeau decât cu secretara lor și numai când aceasta îi întreba ceva sau cu directorul, când el venea să se intereseze personal de stadiul cercetărilor. Exigențele cercetării moderne, întreprinsă cel mai adesea de echipe aflate într-o colaborare-competiție, de la un capăt la altul al lumii, treptat au făcut să dispară această speță de cercetător (care mai poate fi găsit și azi în unele organisme de stat cu regim special) sau au făcut ca schizoizii cei mai adaptabili să comunice cu semenii lor grație unui mediu mai stimulativ. Mai stimulativ, dar nu foarte, căci un laborator de cercetare este și un loc în care se respectă momentele de liniște și singurătate.

Deci, dacă cunoașteți un schizoid, nu-l obosiți cu un exces de prezență sau de conversație, vizitați-l doar din când în când, invitați-l, încercați să-l aduceți la întruniri. Astfel îl veți ajuta să-și păstreze capacitățile relaționale, iar acest antrenament va face ca el să-și resimtă viața socială ca mai puțin obositoare, precum soțul Carolei, în primul exemplu al acestui capitol.

Cum să ne purtăm cu personalitățile schizoide

Recomandabil

- Să le respectăm nevoia de singurătate.
- Să le punem în situații care sunt pe măsura lor.
- Să le observăm lumea interioară.
- Să le apreciem calitățile ascunse.

Nerecomandabil

- Să le cerem să manifeste emoții puternice.
- Să le obligăm la prea multă conversație.
- Să le lăsăm să se izoleze complet.

Dacă vă este soț sau soție: consimțiți să vă ocupați dumneavoastră de viața socială a cuplului.

Dacă vă este patron: trimiteți-i note scrise, în loc să tot mergeți la el.

Dacă vă este coleg sau colaborator: decât să-l împingeți să ajungă un prost manager, lăsați-l să fie un bun expert.

Aveți trăsături de personalitate schizoidă?

	ADEVĂRAT	FALS
1. După o zi petrecută în compania celorlalți, simt nevoia de a fi singur(ă).		
2. Uneori nu prea pot înțelege reacțiile celorlalți.		
3. Nu mă prea tentează să-mi fac noi cunoștințe.		
4. Chiar și în compania altora mi se întâmplă „să fiu în altă parte", să mă gândesc la altceva.		
5. Dacă prietenii se strâng pentru a-mi sărbători aniversarea, aceasta mai mult mă obosește, decât mă încântă.		
6. Mi se reproșează că aș fi cu capul în nori.		
7. În timpul liber am activități solitare.		
8. În afară de cei din familia mea, nu am decât unul sau doi prieteni.		
9. Nu mă interesează prea mult ce gândesc alții despre mine.		
10. Nu îmi plac activitățile de grup.		

VII

Comportamentele de Tip A

Iată mărturisirea lui Norbert, treizeci și șase de ani, angajat al unei companii de telecomunicații.

Încă de la interviul pentru angajare mi-am dat seama că patronul meu era un tip dificil. Îmi punea întrebări, dar nu aștepta răspunsul la una, că și trecea la cealaltă. Părea grăbit, nerăbdător, iar impresia mea era că îl fac să-și piardă vremea. Așa că am crezut că era decis să nu mă angajeze, că mă primise numai de formă. Ei bine, mă înșelasem, el m-a acceptat! Am înțeles mai apoi că acea grabă, acel neastâmpăr, erau constante ale firii sale.

La ședințe este și mai rău; căci atunci când vorbești ceva mai mult, el te întrerupe; uneori se întâmplă ca el să sfârșească fraza începută de tine. Nu-i place să fie contrazis. Atunci argumentează până când celălalt renunță la propria poziție. În schimb, după vreo două zile vezi totuși cum el digerase informația pe care te străduiseși să i-o strecori și se comportă ca și cum ar fi fost de acord întru totul, de la bun început. Aceasta a ajuns un subiect de glumă pentru o întreagă echipă.

Totuși, noi îl respectăm, căci trebuie spus că are o activitate debordantă de-a dreptul. Dimineața vine primul, toată ziua are numeroase întâlniri și ședințe și pleacă acasă seara târziu. Vizitele prin birouri le face în mare grabă. Când i se prezintă o problemă, de îndată ia o decizie care adesea se dovedește a fi bună. De vreo două–trei ori s-a cam pripit. Dacă ar fi chibzuit ceva mai mult, erorile care ne-au costat mult ar fi fost evitate.

Nu este un tip rău, dar se enervează repede, fapt vizibil chiar și atunci când face eforturi să se stăpânească.

Odată a băgat de seamă că secretara îi adusese alt dosar decât cel de care avea nevoie. Am văzut că literalmente nu mai putea respira de furie; dar cum erau de față clienți, s-a stăpânit și n-a spus nimic. Sunt zile când este atât de grăbit și nervos încât preferăm să nu-i ieșim în cale. În acele zile poate deveni odios de-a dreptul, face critici jignitoare. Nu știu cum îl suportă soția lui. Dar poate că acasă este mai calm. În orice caz, cu programul pe care îl are, nu prea stă pe acasă.

Nici în week-end nu se poate relaxa. Îmi amintesc că anul trecut ne aflam într-un loc de vis cu prilejul unui seminar rezidențial. În apropiere era și un teren de tenis. Ei bine, a început o partidă de tenis cu directorul comercial de la export, dar într-atât de înverșunat, încât a făcut o întindere musculară. S-ar fi zis că era în joc propria carieră! Evident, ne suprasolicită și vrea ca noi toți să lucrăm în același ritm cu el. Dar eu, unul, nu am chef să ajung la spital!

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE PATRONUL LUI LUC?

Veșnic grăbit, îngrijorat, aflat parcă într-o permanentă alertă, cu zile de lucru ce seamănă unor curse contra cronometru, patronul lui Luc pare să se lupte cu timpul.

Relațiile lui cu ceilalți nu sunt deloc simple. Căci are tendința de a-i întrerupe, de a-i dojeni când i se pare că nu sunt îndeajuns de operativi, când comit erori care-i încurcă planurile. S-ar putea spune că el îi percepe pe ceilalți ca fiind obstacole în cursa lui împotriva timpului. Pe de altă parte, are un simț al competiției înnăscut, care se face simțit fie când este vorba de o discuție în care să aibă câștig de cauză, fie de o partidă de tenis care nu are o miză importantă. Veșnic se simte în competiție, nu poate altfel, chiar și atunci când o atitudine mai ponderată i-ar servi mai bine. Această percepere a interlocutorilor săi ca obstacole sau concurenți face ca el să se afle adesea într-un soi de luptă cu ceilalți.

În fine, se pare că patronul lui Luc nu poate să nu își mobilizeze întreaga energie când are de atins un obiectiv: să con-

vingă un client, să conducă o ședință, să ajungă la timp, ori să câștige o partidă de tenis. Iar colaboratorii săi sunt frapați de adânca implicare a acestuia în acțiune.

Lupta împotriva timpului, a celorlalți, mare implicare în acțiune: patronul lui Luc are caracteristicile unui comportament de tip A.

Comportamentul de Tip A

- *Luptă împotriva timpului*: febril, preocupat să meargă totul mai repede, să facă cât mai multe într-un timp limitat, preocupat de exactitate, față de încetineala altora.
- *Simțul competiției*: își dorește să „câștige" până și în situații de viață anodine, în conversație de pildă, ori în sporturile practicate în timpul liber.
- *Implicare în acțiune*: muncește enorm, pune suflet în tot ce face, iar activitățile din timpul liber devin tot atâtea sarcini cu un scop bine determinat.

Patronul lui Luc este o personalitate de Tip A, îndeajuns de bine conturată care, dacă ar fi supusă unor teste, nu încape îndoială că ar intra în categoria A1, cu notă maximă. Orice persoană poate fi clasată în funcție de o gradație care începe de la A1: la o extremă se află comportamentele de Tip A, iar la cealaltă extremă comportamentele de Tip B5; opusul comportamentului de Tip A. Cei din B5 sunt calmi, chibzuiesc și lucrează pe îndelete, își ascultă cu atenție interlocutorul, rareori se simt presați de timp. Dacă luăm exemple de oameni politici (care exemple nu sunt neapărat exacte, căci mass-media ne înfățișează doar comportamentul public al oamenilor politici, nu și activitățile lor cotidiene), am putea presupune că Alain Juppé este un Tip A1. Iar Raymond Barre vădește în public comportamente de Tip B5.

Tabelul următor constituie o încercare de a plasa câteva personaje celebre pe axa A-B:

Comportamente de tip A	Comportamente de tip B
Louis de Funés	Bourvil

De Mesmaeker	Gaston Lagaffe
Joe Dalton	Averell Dalton
Generalul Alcazar	Señor Olivera
Rock Hunter	Colombo
Donald	Mickey

CUM PERCEPE TIPUL A LUMEA?

Pentru Tipul A orice eveniment (fapt) din viața cotidiană constituie o provocare: căci el vrea să aibă orice situație sub control. Oricare ar fi acel eveniment, el își mobilizează de îndată toate forțele, fie că este vorba de a discuta un contract însemnat ori factura dată de proprietarul garajului său. Ne mobilizăm cu toții când este în joc o miză importantă, numai că pentru Tipul A orice miză este importantă. O psihologă canadiană, Ethel Roskies[1], face următoarea comparație pentru a rezuma această trăsătură de caracter: „Pentru tipul A, orice conflict este un adevărat război nuclear. Deviza Tipului A ar putea fi: «Trebuie să controlez orice situație» sau «Trebuie să izbândesc în tot ce întreprind»". Să o ascultăm pe Arielle, cincizeci și doi de ani, care lucrează ca supraveghetoare într-un spital.

Ca tot personalul de altfel, sunt într-o veșnică tensiune. Trebuie să mă ocup de problemele administrative, de buget, să comand materiale, să încerc să rezolv și acele probleme omenești ce se ivesc în rândul echipei de infirmiere, să fac astfel încât rotațiile de personal să nu afecteze calitatea îngrijirilor medicale, să fiu atentă la cererile medicilor și ale administrației, care sunt uneori contradictorii. În fine, mă mai ocup și de acele probleme încurcate de plasament în urma unei spitalizări; zilele mele de lucru sunt interminabile, iar eu nu am nici măcar un minut pentru mine.

Mă împart între ședințe, vizite, munca administrativă, urgențe și sunt veșnic într-o criză de timp. Alții în locul meu repede s-ar

[1] E. Roskies, *Stress Management and the Healthy Type A*, New York, The Guilford Press, 1987.

simți descurajați, dar acest ritm este ca un drog pentru mine. Obișnuiesc să fac două lucruri deodată, scriu un raport în timp ce și ascult ce-mi spune cineva, sau parcurg coridoarele spitalului citind o notă. Și m-am deprins să fiu din ce în ce mai rapidă. Șeful spitalului m-a poreclit „tornada albă".

Totul este bine câtă vreme eu simt că stăpânesc situația, dar în clipa în care sunt în întârziere, sau când mi se pare că ceilalți nu sunt îndeajuns de operativi, devin iritabilă! Suport greu ședințele care se prelungesc câtă vreme mie nu-mi ies din minte toate câte am de făcut și atunci îi întrerup pe ceilalți, fapt reproșat de infirmiere. În orice caz, cele cărora stilul meu de lucru li se pare infernal își cer transferul, nerămânând în spital prea mult. Și așa este cel mai bine; căci în acest fel majoritatea echipei lucrează în ritmul meu.

Întotdeauna am „funcționat" în felul acesta, dar soțul meu este de părere că la vârsta mea ar trebui să mă domolesc. „Liniște-te puțin", îmi spune el. E nostim! Mi-ar plăcea să-l văd lucrând într-un spital în care cea mai mică eroare de organizare poate avea consecințe catastrofice. Adevărul este că seara mă simt din ce în ce mai obosită și că dispoziția mea nu este dintre cele mai bune. Cred că nu mai am tonusul de acum câțiva ani. Soțul meu spune că sunt prea stresată. Dar pentru mine stresul este chiar viața mea!

Când își definește starea de alertă ca fiind un „dopant" pentru ea, Arielle nu se înșală. Pe de altă parte, ea are și alte trăsături comportamentale de tip A: face totul într-un timp alert, face mai multe lucruri odată, se impacientează ușor, se implică total în ceea ce face. Nu încape îndoială că șeful ei trebuie să fie încântat că are o asemenea colaboratoare.

Dar ce credea Arielle? Ea își prețuiește propria muncă, dar realizează că se obosește din ce în ce mai mult. Când vine acasă, istovită, soțul ei este cel care îi îndură proasta dispoziție. Nu cumva Arielle pretinde de la ea prea mult?

Care din cei doi are dreptate: soțul ei, care găsește că-i prea stresată, sau Arielle care consideră că stresul este viața ei? Și apoi, ce este stresul?

SCURTĂ DIGRESIUNE DESPRE STRES

Stresul este o reacție firească a organismului nostru care survine ori de câte ori trebuie să facem un efort pentru a ne adapta unei situații. De pildă, când grăbim pasul pentru a ajunge la timp la o întâlnire, avem o reacție de stres. În această reacție pot fi distinse trei elemente[2]:

Componenta psihologică. Uitându-ne la ceas noi am făcut o dublă evaluare; timpul care a mai rămas până la întâlnire, distanța pe care o mai avem de străbătut (cerințele mediului înconjurător) și propria putință de a merge mai repede ori de a găsi un mijloc de transport mai rapid (posibilitățile noastre). Dacă distanța între exigențele mediului înconjurător și posibilitățile noastre ni se pare prea mare (de pildă n-au mai rămas decât zece minute până la ora la care avem stabilită o întâlnire importantă, zece kilometri de străbătut și nici un taxi disponibil) reacția de stres va fi mai puternică și se va manifesta și pe plan fiziologic.

Componenta fiziologică. În cazul de mai sus (exemplul cu întâlnirea), organismul nostru va secreta diferiți hormoni, mai ales adrenalină. Adrenalina ne va accelera bătăile inimii și frecvența respiratorie, va face ca vasele sangvine ale pielii și viscerelor să se contracte pentru ca sângele să fie dirijat spre mușchi și spre creier, va mări glicemia pentru ca mușchilor noștri să le poată fi ușor furnizată glucoza disponibilă. Toate aceste reacții fiziologice ne pregătesc în vederea unui efort fizic.

Componenta comportamentală. Vom grăbi pasul ori vom începe să alergăm chiar.

Vedem cum reacția de stres este firească și utilă: ne pregătește în vederea adaptării la o situație dificilă. Și acum să ne imaginăm aceeași situație (întâlnirea), dar să zicem că de astă dată vă aflați la volanul mașinii, prins într-un ambuteiaj. Ei bine, aceeași reacție se va produce, vă veți simți inima întețin-

---

[2] P. Légeron, „Stress et approche cognitivo-comportementale, *L'Encéphale*, (1993), 19, pp. 193–202.

du-și bătăile și mușchii contractându-se. Totuși, dacă vă aflați în mașină, pregătirea pentru efort fizic este inutilă, contracția mușchilor nu va debloca circulația. Dar s-a produs aceeași reacție de stres. De ce?

APEL LA EVOLUȚIE

Reacția de stres vine din negura timpurilor. Prezentă și la strămoșii noștri, primatele, această reacție a fost fasonată de selecția naturală, pentru a ne ajuta să supraviețuim într-un mediu primitiv. Pentru acești strămoși ai noștri principalele surse de stres erau conflictele cu vreun rival, fuga din fața unui prădător sau catastrofele naturale, precum incendiile sau inundațiile. A face față tuturor acestor situații necesită un efort fizic considerabil, facilitat de chiar reacția de stres. Noi suntem descendenții celor ce au supraviețuit, adică ai acelora care au alergat mai repede sau au lovit mai puternic, grație unei mai mari secreții de adrenalină.

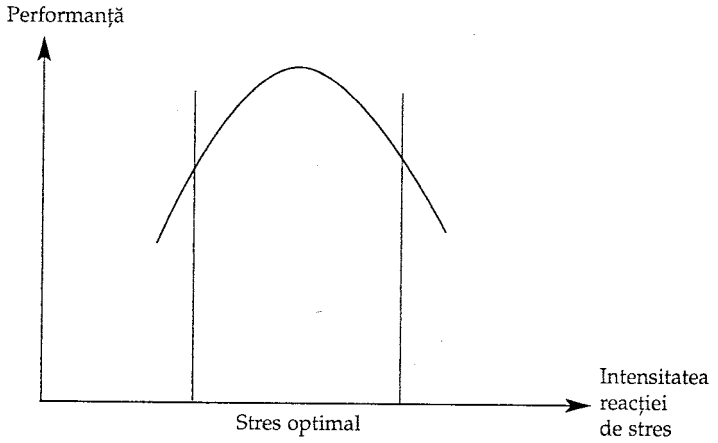
Azi însă, la citadini, mare parte a situațiilor de stres cu care ne confruntăm nu necesită efort fizic însemnat, precum fuga sau lupta. Să treci un examen, să faci o bună impresie la interviul de angajare, să încerci să repari un aparat stricat — iată tot atâtea situații în care efortul fizic este practic inutil. În aceste condiții, o parte a reacției de stres este practic inadecvată. Totuși, adrenalina și ruda ei — noradrenalina — acționează și asupra psihicului: amplifică o stare de alertă, diminuează timpul de reacție, ceea ce poate fi util când ești pus în situația de a face urgent un lucru ori de a face față unui interlocutor dificil.

Să luăm alt exemplu. Să zicem că trebuie să faceți o scurtă expunere în fața unei asistențe și să răspundeți apoi la întrebări. Dacă nu sunteți absolut deloc stresați (stăpâniți bine subiectul și apoi miza nici nu este prea mare), riscați să nu vă mobilizați îndeajuns, să faceți unele omisiuni din lipsă de atenție, iar răspunsurile la întrebări să fie confuze. *Nu veți atinge o performanță prea mare dacă reacția de stres este redusă.* Invers, dacă

reacția de stres este mult prea puternică (nu stăpâniți subiectul, auditoriul este exigent, mizați enorm pe faptul ca lucrurile să iasă bine), riscați să aveți toate simptomele tracului (palpitații, palme umede, spasme în gât), care reprezintă de fapt componenta fiziologică a reacției de stres; riscați să fiți anxios, iar prin minte să vă treacă gânduri gen: „Dacă mă bâlbâi, este un dezastru" sau „Au văzut cu toții că am trac". Pe plan comportamental, riscați să vă bâlbâiți, să aveți un „lapsus", iar răspunsurile la întrebări să sune jalnic. *Altfel spus, o reacție de stres prea puternică vă va afecta performanța.*

Cum vă puteți închipui, există o reacție de stres intermediară: sunteți ușor tensionat, inima vă bate ceva mai tare. La acest nivel de stres sunteți complet mobilizați spre scopul care constă în reușita expunerii.

Raportul dintre calitatea performanței și intensitatea reacției de stres poate fi reprezentat prin următoarea curbă:



Curba performanță-stress Yerkes-Dodson

Prin urmare, există o zonă de stres optim care vă mobilizează cel mai bine pentru reușită (desigur, acest nivel depinde de tipul și de durata sarcinii pe care o aveți de îndeplinit).

Această reacție de stres are și un preț energetic și se impune respectarea fazei de recuperare. După expunere, veți simți nevoia unei conversații destinse sau a unei izolări pentru a recupera în liniște. Dar dacă reacția voastră de stres se prelungește sau se repetă prea des, va apărea oboseala.

Foarte bine, veți spune, dar Tipul A?

ÎNTOARCERE LA TIPUL A

Ei bine, reacțiile de stres de Tipul A sunt mult mai prelungite și mai frecvente decât media.

Deseori Tipul A nu respectă faza de recuperare, ceea ce nu se va resimți câtă vreme este tânăr și în formă. Dar, cu cât înaintează în vârstă, cu atât el riscă „supraîncălzirea".

Numeroase studii au avut ca obiect reacțiile fiziologice ale Tipului A confruntat cu o situație de un grad de stres moderat. Și iată una: unor persoane de Tip A și Tip B li s-a propus un joc video în care să joace de fiecare dată împotriva unui jucător de tipul opus. Și atunci s-a constatat că la Tipul A frecvența cardiacă, presiunea arterială și nivelul adrenalinei din sânge erau mai mari decât la Tipul B. Iar în cazul Tipului A acestea creșteau mai mult dacă în timpul jocului adversarul se distra făcând tot soiul de remarci ironice („Nu mai dormi! Spune!"). Ajunși la acest nivel de reacție la stres, cei de Tipul A au început să comită mai multe erori decât cei de Tipul B, iar performanțele lor nu erau din cele mai bune[3].

Această experiență arată că trebuie să se evite să fie suprastresat un Tip A, căci se suprastresează îndeajuns de mult singur.

Avantajele și riscurile de a fi un Tip A

Avantajele tipului A	Riscurile tipului A
■ Implicat în acțiune.	■ Exces de implicare.

---

[3] Experiment descris în *L'Illusion psychosomatique*, de R. Dantzer, Paris, Odile Jacob, 1989, pp. 201–202.

■ Productiv.	■ Îi este greu să mai „slăbească" ritmul.
■ Ambițios.	■ Sacrificarea vieții familiale.
■ Combativ.	■ Excesiv de conflictual.
■ Apreciat pentru munca lui.	■ Antipatizat din pricina autoritarismului său.
■ Mobilizator.	■ Pentru ceilalți este descurajant.
■ Energic.	■ Probleme de sănătate cauzate de un stres excesiv.
■ Promovare rapidă.	■ Riscă să stagneze din exces de implicare.
■ Carieră reușită.	■ Accident de carieră ca urmare a unor conflicte, probleme de sănătate sau conjugale.

Parcurgând acest tabel veți înțelege de ce am ales și Tipul A în această carte despre personalitățile dificile. Tipul A poate fi dificil pentru ceilalți, pentru colaboratorii lui, pentru familie, dar și pentru sine! Căci se surmenează, se suprastresează și riscă probleme de sănătate.

Studii epidemiologice internaționale au urmărit comportamentului Tipului A de-a lungul mai multor ani. Rezultatele acestor studii concordau.

– Riscul unor probleme coronariene (anghină pectorală și infarct) este dublu[4] la tipul A, comparativ cu Tipul B.

– Riscul este și mai mare în cazul celor ostili dintre cei de Tipul A și care se enervează cu ușurință[5].

– Corelat cu alți factori de risc (tutun, colesterol, kilograme în exces, hipertensiune, sedentarism), factorul de risc cardiac sporește.

---

4 R. Rossenman et coll., „Coronary Heart Disease in the Western Collaborative Group Study. Final Follow-Up Experience of 8 1/2 Years", *Journal of the American Psychological Association*, 1975, 233, pp. 872–877.

5 T.M. Dembrovski et coll., „Antagonistic Hostility as a Predictor of Coronary Heart Disease in the Multiple Risk Factor Intervention Trial", *Psychosomatic Medicine*, 1989, 51, pp. 514–522.

Aceste probleme de sănătate ale Tipului A au reținut atenția unor prestigioase instituții nord-americane[6]. Angajații lor de Tip A, fără îndoială că sunt operativi, dar în clipa în care vor face un infarct, firma va fi afectată atât în privința productivității, cât și în ceea ce privește cheltuielile de sănătate, căci acești angajați sunt asigurați la companii private, iar prețul asigurărilor și amenzile sunt plătite de firmă. Respectivele instituții au deci tot interesul să depisteze Tipurile A și să le propună un program de gestiune a stresului și de reducere a altor factori de risc cardio-vascular.

Elemente obișnuite ale programelor de gestiune a stresului și scopul acestora

TEHNICA PROPUSĂ	OBIECTIV
• Relaxarea	• Atenuarea componentei fiziologice a reacției de stres; deprinderea recuperării în urma unui efort
• Antrenament în vederea comunicării	• Diminuarea comportamentelor agresive
• Analiza unora din convingerile Tipului A	• Să învețe să relativizeze și să se dezimplice
• În beneficiul propriei sănătăți îndemnul la: – un regim alimentar echilibrat – renunțarea la fumat – exerciții fizice regulate – desfășurarea cu regularitate a anumitor activități în aer liber.	• Sporirea rezistenței la stres și diminuarea altor factori de risc cardio-vascular

[6] Rapport 1993 du Bureau international du Travail, chap. 5, „Le stress au travail", pp. 73–87, Geneva.

Programele ce pot fi propuse Tipului A sunt, deci, variate atât în privința conținutului lor (în funcție de ingredientele utilizate), cât și în durata acestora (ședințe regulate timp de mai multe luni, stagiu rezidențial de câteva zile). Aceste programe pot fi practicate în ședințe individuale ori de grup. Țelul lor comun este acela de a ajuta o persoană de Tip A să-și facă un program personal de gestiune a stresului, să capete noi deprinderi durabile. Să-l ascultăm pe Serge, patruzeci și trei de ani, care a decis să se supună unui program de gestiune a stresului propus chiar de firma la care lucra.

De câtăva vreme cel ce se ocupă de problema resurselor umane era din ce în ce mai preocupat de chestiunea stresului la lucru. Angajații firmei au un turn-over *(randament) considerabil, ceea ce este indiciul unui stres excesiv. Directorul nostru financiar a avut un concediu de boală de mai multe luni din pricina unui infarct. Eu însumi am migrene și am înghițit tot soiul de medicamente recomandate de mai mulți medici fără vreun rezultat însă. De altfel, soția îmi reproșează că sunt din ce în ce mai iritabil, tensionat și trebuie să recunosc că acasă mă enervez de cele mai multe ori din pricina unor lucruri mărunte: dacă fiica mea vorbește la telefon prea mult, dacă fiul meu întârzie la masă, eu izbucnesc îndată.*

În ultima vreme aveam insomnii și adesea soseam la birou obosit după o noapte de nesomn. Directorul de resurse umane ne-a înmânat o notă în care ne recomanda un cabinet care oferea consultanță pe teme de tratare a stresului. Ideea mi-a părut bună și am acționat numaidecât. Mai ales că programul pe care-l propunea era realist, adaptat unor oameni extrem de ocupați: timp de șase luni o ședință individuală de două ore la fiecare cincisprezece zile, deci douăsprezece ședințe, apoi timp de alte două luni alte două ședințe de „rapel", lunar de astă dată, deci patrusprezece ședințe în total.

Felul de a proceda al consultantului mi-a plăcut de îndată: porneam de la situații stresante concrete cu care mă confruntasem în intervalul dintre ședințe și le analizam împreună. Chiar de la prima ședință, mi-a dat să completez niște chestionare despre: semnele mele de stres, felul meu de a comunica cu ceilalți, cum mă raportez la timp, propriul meu stil de viață. Și aceasta m-a ajutat să conștientizez anumite lucruri: ceilalți mă enervau extrem de des, dar eu aveam tendin-

ța fie de a mă stăpâni, de a nu stărui, fie de a exploda. El mi-a explicat că ambele atitudini constituiau factori de stres importanți. Am mai realizat că erau mulți ani de când nu-mi mai făcusem timp pentru mine, pentru micile mele dorințe și plăceri. Slujba și viața de familie îmi ocupau întreg timpul, exceptând cele două ore de tenis pe săptămână, dar până și aceasta devenise stresant, căci mă străduiam să mă mențin la nivelul de acum zece ani, fără să izbutesc însă. În fine, și perfecționismul meu a ieșit la iveală, perfecționism care mă împiedică să deleg unele atribuții, așa că programul meu este supraîncărcat. În săptămânile ce au urmat am pus la punct un program personal de gestiune a stresului, centrat pe patru obiective:

— *De câte ori mă enervează ceilalți,* să încerc să comunic cu ei într-o manieră fermă, *nici inhibată, nici agresivă. Analizând împreună cu el situațiile de la lucru, am jucat apoi roluri în care el ținea locul câte unuia dintre interlocutorii mei obișnuiți. Puțin câte puțin, am deprins cum să fac critici, dar într-un mod mai eficient, exprimându-mi deschis punctul de vedere și criticând comportamentul, nu persoana. Înainte, când asistenta mea nu-mi aranja dosarele în ordinea cuvenită, nu-i spuneam nimic de cele mai multe ori, căci știam că are multe de făcut și nu voiam să o stresez cu lucruri mărunte, până când într-o zi explodam: „Ce înseamnă asta?! Nu mi-ați pus dosarele în ordine! Nu puteți fi atentă! Puțin vă pasă de munca mea!" Urmarea era că mie îmi era ciudă pe mine, ei îi era ciudă pe mine și toți erau stresați. Acum însă îi spun: „Aș prefera să îmi aranjați în ordine dosarele. Căci altfel pierd o grămadă de timp." Dacă văd că este deja stresată, mai adaug: „Știu că aveți multe treburi pe cap și aceasta este una în plus, dar este importantă pentru mine."*

— Să practic delegarea unor atribuții. *Întotdeauna mi-a fost greu să las unele lucruri pe seama altora; aveam impresia că eu aș rezolva mult mai bine totul, căci ei nu aveau suficientă experiență. Numai că în acest fel, timpul care îmi rămâne pentru reflexii, ca și pentru acele alte sarcini ce îmi revin este mult mai scurt. Consultantul m-a ajutat să fac o listă a acelor chestiuni care ar putea fi delegate, ceea ce m-a făcut să cuget la perfecționismul meu.*

— Sporirea propriei rezistențe la stres. *De la prima ședință, el mi-a arătat cum mă pot relaxa în doar câteva minute, slujindu-mă*

de respirație. După un exercițiu susținut, am ajuns să mă pot relaxa prin numai câteva respirații și fac lucrul acesta de mai multe ori pe zi, atunci când simt tensiunea crescându-mi, între două telefoane, în timp ce aștept la semafor și chiar în ședințe, ținându-mi, desigur, ochii deschiși. Urmarea este că mă simt mai puțin istovit când ajung acasă și mai puțin iritabil. Iar migrenele mele s-au mai rărit.

— Să reflectez asupra priorităților. *Încă ne aflăm în această fază a programului. Dar el m-a ajutat să realizez că, deși cariera primează pentru mine, este importantă și viața pe care ți-o organizezi în afara slujbei. Avansăm cu pași mici pentru a vedea cum mi-aș putea planifica timpul, astfel încât să am mai mult răgaz pentru mine și soția mea.*

Sunt extrem de mulțumit de acest program. Pentru mine, noțiunea aceasta de tratare a stresului evocă tizana, sau baia într-un pârâu, dar am realizat că nu era câtuși de puțin așa ceva! De fapt, este o adevărată ucenicie pentru a căpăta alte deprinderi în viața de zi cu zi.

Serge ne înfățișează o experiență reușită a programului de gestiune a stresului: a izbutit să comunice cu ceilalți într-o manieră mai puțin stresantă atât pentru el, cât și pentru ei; stăpânește și folosește relaxarea, și-a reevaluat prioritățile, iar viața profesională, ca și cea familială îi oferă mai multe satisfacții. Serge, ajutat de consultant, a depășit deci acel stadiu în care faci o listă cu decizii pe care nu le respecți niciodată.

Diverse studii au arătat că în urma unui program bine conceput de tratare a stresului, reactivitatea Tipului A la stres se diminua. Fapt confirmat atât de variațiile ritmului cardiac, cât și al tensiunii arteriale[7], ale persoanelor de Tipul A.

Comportamentele de Tip A în filme și în literatură

În *Înțelegerea* (1969) de Elia Kazan, Kirk Douglas joacă rolul unui publicist stresat și ambițios, care în urma unui accident de mașină repune în chestiune tot ceea ce, pentru arivistul care era, primase.

---

[7] D. Haaga et coll., „Mode-Specific Impact of Relaxation Training for Hypertensive Man With Type A Behavior Pattern, *Behavior Therapy*, 1994, 25, pp. 209–223.

Remarcabilul film al lui Robert Wise *Turnul ambițioșilor* (1954) descrie o luptă pentru putere între cinci conducători ai unei mari întreprinderi de mobilă pentru a-i succeda președintelui recent decedat. William Holden vădește comportamentele unui super-Tip A și sfârșește prin a birui.

În *Șapte morți la ordin* (1975) de Jacques Rouffio, doctorul Berg (Gerard Depardieu) este un chirurg impacientat, autoritar, care face o chestiune de onoare din a opera într-un timp record și care posedă acea iritabilitate și simț al replicii specifice Tipului A1. Din păcate, gustul pentru risc de care dă dovadă îl aduce la discreția lui Charles Vanel, un Tip B viclean.

După ce am văzut cam cum s-ar putea ajuta Tipul A, să vedem și ce ați putea face voi, cum v-ați putea comporta, mai cu seamă în cazul în care acest Tip A nu are nici cea mai mică noțiune de tratare a stresului.

CUM SĂ NE PURTĂM CU UN TIP A

Recomandabil

- **Să fiți punctuali și să-i arătați că se poate bizui pe dumneavoastră**

Tipului A îi displace să aștepte, se neliniștește și devine iritabil dacă este pus în această situație. Prin urmare, dacă aveți de a face cu un Tip A nu îngreunați de la început situația întârziind! Dacă realizați că nu veți izbuti să ajungeți la întâlnire la timp, telefonați-i pentru a-i anunța acest lucru, precizați ora la care veți ajunge. Astfel el se va liniști de îndată, căci va regăsi senzația de a deține controlul asupra felului în care își folosește timpul: așteptându-vă, el își va ocupa timpul cu o altă activitate. Dar fiți cu băgare de seamă, respectați noul răgaz, nu vă expuneți unui alt risc de a-l pune iar sub presiune, sosind mai târziu decât ați anunțat; este preferabil să vă anunțați întârzierea făcând o amplă estimare a ei.

Amintiți-vă că Tipul A încearcă în permanență să controleze tot ce-l înconjoară. Atâta timp cât doriți să-i mențineți o bună dispoziție, lăsați-l să creadă că acest lucru îi izbutește: faceți ceea ce ați preconizat că veți face, evitați omisiunile și lipsa de atenție, altminteri relațiile voastre vor fi afectate.

- **De câte ori încearcă să vă impună punctul lui de vedere, susțineți-l pe al vostru!**

Laure este o tânără doctoriță. Ea ne povestește care sunt relațiile ei cu un patron de Tip A:

La început, nici nu știam cum să mă port cu patronul meu. Cum activitatea de cercetare pe care acesta o desfășoară este apreciabilă, îmi dădea și mie o mulțime de lucruri de făcut: să citesc și să rezum o serie de articole, să sistematizez rezultatele echipei de cercetare pentru a redacta un articol, să-i prezint un proiect de cercetare pentru ca el să poată căuta finanțare. Este un om hiperactiv, care muncește într-un ritm febril, și are tendința de a impune și celorlalți acest ritm. Așa că îmi dădea tot felul de sarcini. Timpul pe care îl aveam la dispoziție pentru a le îndeplini era extrem de scurt și cum nu cutezam să obiectez, trebuia să lucrez zi și noapte.

Prietenul meu era de părere că viața mea devenise infernală. Mai mult, nu reușeam să mă achit de obligații la timp, ceea ce pe patron îl irita în cel mai înalt grad. Prietenul meu m-a sfătuit să negociez termenele care îmi erau impuse de el. Mi s-a părut ceva teribil de dificil: cum patronul însuși muncește enorm, nu prea îndrăzneam să-i spunem că ne suprasolicită, și apoi, în ochii unei tinere cercetătoare ca mine, el apărea ca fiind un tip autoritar și impresionant.

Și atunci, prietenul meu, care este agent comercial și este obișnuit să negocieze cu clienți importanți, dar persoane dificile adesea, mi-a propus să joc cu el respectiva scenă. El juca rolul patronului, iritabil pe cât i-l descrisesem eu. Am repetat de mai multe ori și, la început, sfârșisem prin a ceda. Prietenul meu mi-a explicat care erau greșelile pe care le făceam negociind: îi comunicam de îndată intervalul de timp care mi-ar fi fost necesar și care în orice caz era destul de scurt, mă arătam fermă la început, pentru ca atunci când el stăruia eu să cedez.

Dar acest mic antrenament m-a ajutat mult. Când patronul mi-a propus iar intervale de timp aberant de scurte, calmă, privindu-l drept în față, am început: „Voi face acest lucru cu plăcere, domnule, dar timpul mi se pare mult prea scurt." Apoi l-am lăsat să vorbească, așa cum mă învățase prietenul meu. Am izbutit să obțin un termen de cincisprezece zile, termenul pe care îl și voiam (deși începusem prin a-i cere trei săptămâni). Cred că a fost surprins și, cu următoarea ocazie, a încercat iar să-mi impună timpul care considera el că îmi era necesar, dar m-am ținut tare și de astă dată.

Acum s-a obișnuit și mă întreabă chiar el cât timp consider că mi-ar fi necesar pentru o nouă lucrare. Mai mult, simt că are mai multă considerație pentru mine. Iar eu am realizat că a ști să negociezi este unul din cele mai importante lucruri. Păcat că nu ne învață aceasta la școală.

- **Să-l ajutați să relativizeze**

Tipul A are tendința de a dramatiza orice situație ce presupune un obiectiv de atins. În acest caz Tipul A își poate declanșa o reacție de stres maximă, fără nici un fel de menajamente față de propriul organism. Încercați deci să-l faceți să-și scoată nasul din ale lui și să realizeze că nu este totul chiar atât de important. Gerard, cardiolog, avea un pacient, pe domnul M., un super-Tip A ce conducea o firmă.

Când domnul M. sosea la spital pentru o consultație, îl ghiceam după zgomotul ușilor trântite și după pașii ce se precipitau pe culoar. Năvălea în cabinetul meu, roșu la față, gâfâind, și încercând să-mi spună că pentru el era o chestiune de onoare să nu întârzie niciodată. I-am explicat că această situație constituia un bun exemplu asupra felului în care se comporta în viață: mult prea mult stres! Am discutat împreună despre aceasta și am ajuns la concluzia că: 1) Mai bine întârzie cinci–zece minute decât să ajungă într-o asemenea stare! 2) Dacă trebuia să alerge astfel, înseamnă că avea tendința de a face estimări incorecte pentru că își supraaglomera ziua în care avea fixată consultația. Ca toți cei de Tip A, și domnul M. are tendința de a-și „umple timpul". Trebuia deci să învețe să facă estimări mai ample asupra timpului. L-am sfătuit să anuleze măcar 10% din lucrurile pe care și le propusese să le facă într-o zi. „Foar-

te bine, mi-a zis, dar dacă nu le voi face la timp?" I-am cerut să-și consulte agenda, și să treacă în revistă tot ce ar fi necesitat un timp la fel de scurt ca cel pe care-l estimase el ca fiindu-i suficient pentru a ajunge la cabinetul meu. A sfârșit prin a recunoaște că nu gândea în termeni de priorități și că pentru el totul era important.

Gerard lucrase la un centru cardiac de readaptare, așa că se deprinsese cu numeroși Tip A veniți să-l consulte după un prim infarct.

- **Să-l ajutați să descopere bucuriile adevăratei destinderi**

Marie-Laure, o mamă de patruzeci și trei de ani, are un soț de Tip A care până și în week-end îi creează probleme:

În timpul săptămânii, soțul meu lucrează enorm și este tensionat chiar și în week-end. Mai întâi de toate, nu se poate împiedica să nu-și planifice timpul: să se trezească la cutare oră, de pildă, să meargă cu bicicleta două ore; își impune să facă tot felul de reparații mărunte pe care vrea să le finalizeze înainte de căderea serii. Iar dacă este deranjat de copii sau dacă pe neașteptate sosesc la noi prieteni, el se enervează, căci este distras de la activitățile sale.

Iar în vacanțe se întâmplă la fel: stabilește ce trebuie vizitat, este mereu cu ghidul în mână, iar dacă nu respectăm o etapă pe care el o prevăzuse, se supără.

Copiii au sfârșit prin a se revolta și, după două–trei crize în care toată lumea urla, soțul meu și-a reconsiderat propriul comportament. A recunoscut „la rece" că exagerase. Și de atunci, de câte ori încearcă să ne impună propriul lui ritm, noi îl ironizăm un pic, iar el se potolește. Încetul cu încetul am izbutit să îl antrenez și în activități ce nu aveau un obiectiv anume, să tragem o raită la țară de pildă, sau să-l fac să petreacă mai mult timp pe plajă, când suntem în vacanțe, numai că parcă văd că o să vrea să ia lecții de schi nautic.

Acest exemplu pune în lumină distincția dintre comportamentele de Tip A și ceea ce s-ar putea numi personalități de Tip A. Există persoane ce vădesc comportamente de Tip A doar sub presiunea mediului înconjurător. Dar de îndată ce li se va ivi ocazia, ei se vor relaxa și vor schimba ritmul. În vacanțe sau în week-end-uri își vor găsi timp pentru a hoinări,

a citi din simpla plăcere de a citi și, dacă fac sport, nu vor nutri dorința de a câștiga cu orice preț.

Dar alte persoane, precum soțul lui Marie-Laure, își vor induce o stare de stres în orice împrejurare, cu orice ocazie. Își vor planifica timpul și își vor fixa unele obiective chiar și în vacanțe. Aceste persoane pot fi calificate ca fiind personalități de Tip A.

Vedem deci că acei Tip A nu își fac prea multe probleme câtă vreme mai au acea energie a tinereții, dar când vigoarea lor începe să se diminueze, propriul comportament devine epuizant pentru ei.

În fine, comportamentul de tip A definește un *mod de reacție* în raport cu timpul și cu felul în care se săvârșește controlul asupra mediului înconjurător. Deci poate fi asociat și altor personalități dificile: Tipul A — personalitate paranoică, Tipul A — personalitate narcisică, Tipul A — personalitate anxioasă etc.

Nerecomandabil

- **Să negociați cu el „la cald"**

Firea Tipului A este competitivă. Când voi îl contraziceți, el va încerca de îndată să „câștige" și discuția se poate lesne încinge. Mai cu seamă dacă începeți negocierea când el este stresat de altceva. Să-l ascultăm pe Bernard, patronul unei curățătorii, vorbindu-ne despre asociatul lui, un Tip A.

Este important ca relațiile cu propriul asociat să fie bune, dar în același timp nu trebuie nici ca ascendentul lui asupra ta să fie prea mare. Henri și cu mine suntem oarecum complementari. El este extrem de atent la tot, vrea să controleze totul, de la început până la sfârșit, și se ocupă de acele chestiuni care pe mine mă plictisesc. Cum Henri este destul de autoritar și iritabil, eu mă ocup îndeosebi de acel aspect uman al problemelor, de managementul întreprinderii, lucru care mă preocupă mai mult. Dar nu-l prea pot controla. Deseori nu se poate împiedica să nu intervină în locul meu sau să ia decizii fără să mă consulte. La început, imediat ce aflam acest lucru, mergeam la el, mă străduiam să-i dovedesc cât de mult greșise și să

redefinesc atribuțiile fiecăruia dintre noi. El se aprindea, rămânea ferm pe poziții, iar discuția noastră se preschimba într-o sfadă între surzi.

Încetul cu încetul mi-am dat seama cum trebuia să procedez. Profit de un moment în care suntem amândoi ceva mai destinși, după semnarea unui contract important de pildă, și îi spun ceva gen: „Uite, săptămâna trecută am aflat că ai decis aceasta fără să mă consulți și pe mine. Dar poate că n-am precizat îndeajuns de limpede care dintre noi trebuia să o facă. Îți propun să reluăm acest subiect luni." Astfel are răgaz să reflecteze și, adesea, chiar el propune o regulă care să îmi convină, ca și cum el ar fi avut această idee de la bun început. De fapt, încetul cu încetul, l-am determinat să facă aproape tot ce vreau eu, abordându-l într-un moment potrivit și lăsându-i timp să-și însușească respectiva decizie.

Cu această finețe în a-l înțelege pe celălalt, nu este deloc surprinzător că Bernard este un bun manager.

- **Să vă lăsați antrenați în competiții inutile**

Cei de Tip A vădesc adesea o manie iritantă, căci vor să izbândească mereu, să aibă mereu câștig de cauză. La un dineu de pildă, vor ca cea mai reușită glumă să fie spusă de ei, să aibă ei ultimul cuvânt, dar se întâmplă să și arunce un cuvânt de spirit oarecum jignitor, căci pentru ei acest dineu este un soi de competiție. Nu vă lăsați antrenați în acest joc ale cărui reguli sunt impuse de ei: mai mult, din lipsă de antrenament, riscați să pierdeți. Mai bine amuzați-vă, atrăgându-le atenția că iar se cred într-o situație de competiție.

Evitați, de asemenea, să acceptați acele mize care îi motivează mai mult decât pe voi: să vă bată la tenis, să alerge mai mult ca voi, să schieze mai repede, să vă bată la șah. Mai cu seamă dacă competiția vă displace, nu-i lăsați să vă impună un climat stresant.

- **Să dramatizați conflictele cu el**

Tipul A este iritabil și irascibil adesea. Dar dacă nu este atins de alte tulburări de personalitate, furia sa se poate stinge pe cât de repede s-a ivit. Pentru acest Tip A, mânia este o

emoție firească a vieții, ca și tristețea sau bucuria. În schimb dacă dumneavoastră aveți o fire mai calmă și nu vă ieșiți prea repede din răbdări, mânia poate avea pentru voi o cu totul altă semnificație: când vă înfuriați, acesta este un eveniment grav, excepțional, deseori semnul unei rupturi definitive. Eroarea este să credeți că pentru Tipul A, furia are același sens ca pentru voi. Dar nu, fiți atenți la acești Tip A, mai ales dacă vă este patron; nu dramatizați o răbufnire a acestuia.

Să o ascultăm din nou pe Laure vorbindu-ne despre patronul ei:

Întreg spitalul s-a obișnuit cu accesele de mânie ale patronului. Când am asistat întâia oară la un astfel de acces, am fost bulversată. Supraveghetoarea spitalului tocmai îl înștiințase că nu putuse obține un post suplimentar de infirmieră, promis totuși de administrație de mai bine de un an. Chipul patronului s-a colorat într-un roșu aprins și a explodat acuzându-o că era vina ei și că nu susține cauza spitalului nostru.

Eu eram revoltată: toată lumea știa că supraveghetoarea era extrem de devotată și că nu avea nici cea mai mică vină dacă alte spitale, al căror personal era mai mic decât al nostru, erau pe lista de priorități. Găseam că patronul era nedrept, grosolan și că răbufnirea lui nu era deloc justificată.

Dar cel mai tare m-a surprins reacția supraveghetoarei; îl privea numai, perfect calmă, apoi când el a sfârșit ce avea de zis, ea l-a întrebat dacă putea pleca. A părăsit încăperea, iar el părea ușor descumpănit. A doua zi, la vizită, am văzut că își vorbeau ca și când nu s-ar fi întâmplat nimic. Ea îl cunoaște de vreo zece ani și știe că atunci când are acele ieșiri de mânie nu folosește la nimic să îl contrazică. Așa că așteaptă numai să-i treacă furia și asta trece într-adevăr. Dar eu nu știu dacă aș putea reacționa cu același calm.

Poate că nu, într-adevăr, căci nimeni nu-i obligat să suporte la nesfârșit accese de furie nejustificate. Într-o zi în care dispoziția patronului este bună, supraveghetoarea ar putea aborda deschis problema răbufnirilor acestuia. Dacă acest patron este un autentic Tip A este posibil să își conștientizeze și acest defect să facă un efort pentru a se controla. În schimb, dacă

are și trăsături narcisice sau paranoice, va fi greu ca el să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt.

Cum să ne purtăm cu tipul A

Recomandabil

- Să fiți punctuali și dovediți-i că se poate bizui pe dumneavoastră.
- De câte ori încearcă să vă impună punctul lui de vedere, susțineți-l pe al vostru.
- Să-l ajutați să relativizeze.
- Să-l ajutați să descopere bucuriile adevăratei destinderi.

Nerecomandabil

- Să negociați cu el „la cald".
- Să vă lăsați antrenați în competiții inutile.
- Să dramatizați conflictele cu el.

Dacă un Tip A vă este șef: câștigați-i respectul prin operativitatea voastră, dar nu-l lăsați să vă impună ritmul lui.

Dacă un Tip A vă este soț/soție: pentru a evita dispariția lui/ei prematură, îndemnați-l(o) la o igienă de viață.

Dacă Tipul A vă este coleg sau colaborator: încercați să-l domoliți înainte de a claca sau de a vă lua locul.

Aveți comportament de Tip A?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Nici chiar în vacanțe nu suport inactivitatea.		
2. Adesea ceilalți mă enervează, pentru că nu se mișcă îndeajuns de repede.		
3. Apropiații se plâng de faptul că aș lucra prea mult.		
4. Am un foarte acut simț al competiției.		
5. Am tendința de a-mi supraîncărca timpul.		
6. Mănânc prea repede.		
7. Nu îmi place să aștept.		
8. Când lucrez la ceva, mă gândesc deja la ce voi face mai apoi.		
9. Am mai multă energie decât marea masă.		
10. De multe ori mă simt presat de timp.		

VIII

Personalitățile depresive

„Nu mi-ar plăcea să fac parte dintr-un club care să mă accepte ca membru."

GROUCHO MARX

Tata nu a fost niciodată ceea ce se cheamă un om vesel, ne povestește Madeleine. Mi-a rămas clar întipărită în minte o amintire de pe vremea când trebuia să fi avut vreo șase ani. Îmi făceam siesta într-un fotoliu și, deodată, m-am trezit. Tata era așezat lângă mine și mă privea. Dar părea trist și copleșit, nu avea câtuși de puțin aerul unui tată fericit. Expresia lui m-a năucit într-atât încât, fără să știu de ce, am început să plâng. El m-a luat imediat în brațe pentru a mă liniști. După mulți ani, i-am povestit asta, își amintea foarte bine și el scena. Și mi-a explicat că, văzându-mă dormind, atât de mititică și lipsită de apărare, a început să se gândească la greutățile ce mă așteptau, la toate primejdiile ce mă pândeau în viitor și împotriva cărora el nu mă putea apăra și că de aceea se întristase.

Era tipic pentru tatăl meu: el vedea întotdeauna latura sumbră a lucrurilor. Își privește fiica dormind, dar în loc să se bucure că are o fetiță adorabilă, el se gândește la toate amenințările ce o pândesc în viitor.

Și îmi amintesc că atunci când ne mutam, faptul de a ne afla într-o casă nouă îi excita pe frații mei și pe mama, care umblau dintr-o cameră în alta, în timp ce tata, cu un aer sumbru, parcurgea și

el încăperile constatând toate neajunsurile noii locuințe, chiar și cea mai mică fisură în tavan, și atunci începea să-și facă tot soiul de griji și se liniștea doar când totul era reparat.

Acest simț pentru detaliu trebuie să-i fi servit în profesia lui: lucra la direcțiunea de proiectare. Sunt convinsă că remarca de îndată și cea mai mică imperfecțiune în proiectul de construcție al unui pod sau al unei bretele de autostradă.

Tata râdea atât de rar încât, când se întâmpla, remarcau cu toții. Râdea numai când se uita la filme vechi, cu Charlie Chaplin sau cu Stan și Bran. Cred că în fața ecranului, a unei lumi fictive, simțea în fine că se putea lăsa în voia lucrurilor, că se putea destinde.

Mama era cea care se ocupa de week-end-uri, căci în afara slujbei lui, tata nu avea nici o inițiativă. Mama propunea să facem anumite plimbări, să vizităm muzee, iar tata se lăsa antrenat.

El muncea enorm, deseori aducându-și acasă dosarele. Părea veșnic obosit iar când voia să se odihnească se așeza în fotoliul lui și rămânea cu privirea ațintită în gol cu același aer trist.

Mama îmi spunea că atunci când erau invitați de prieteni, tata făcea impresie bună, zâmbea, dădea dovadă de mult umor. Iar ceilalți erau impresionați de aerul lui serios și de reputația lui de om care muncește mult. Dar acele vizite îl plictiseau teribil și erau ca un soi de obligație pentru el.

La câțiva ani de la moartea lui (a avut un cancer de pancreas), făcând puțină rânduială printre hârtii și acte, am dat și de jurnalul lui. Am ezitat întâi, mai apoi însă l-am citit, din dorința de a încerca să-mi cunosc mai bine tatăl. Descria evenimente obișnuite din viața de zi cu zi, dar mai cu seamă reproșurile pe care și le făcea pentru că n-ar fi făcut sau zis cutare sau cutare lucru. De pildă: „Trebuia să-i fi spus lui Dupont să se ocupe mai mult de dosarul Machin." sau „Am avut o explicație prea dură cu X. Și s-a cam supărat. Ar fi trebuit să fiu mai diplomat. Nu sunt la înălțimea sarcinii ce mi-a fost încredințată." sau „Nu mă ocup îndeajuns de copii, n-am să fiu niciodată un tată bun." Pe când eu îl consideram un tată bun, autoritar, dar lăsându-ne și o anumită libertate, iar frații mei îmi împărtășesc părerea. Din punct de vedere profesional, era prețuit de toți cei ce lucraseră cu el.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE TATĂL MEDELEINEI?

Pesimismul de care dă dovadă tatăl Madeleinei este constant: în diverse situații, el percepe întotdeauna doar posibilele primejdii, fie că este vorba de fetița lui, de o casă nouă sau de un nou dosar. Dispoziția lui obișnuită este întunecată, cum o și arată expresia sa tristă și posomorâtă. Nu pare să se bucure de viață: nu caută acele activități agreabile, poate pentru că nimic nu îi pare agreabil. Această dificultate în a resimți plăcerea este numită de psihiatri *anhedonie* și poate fi întâlnită și în cazul depresiilor. În fine, din lectura jurnalului său aflăm că frecvent el încearcă sentimente de culpabilitate și de autodepreciere.

Acest tătic este foarte vrednic, scrupulos și duce o viață austeră. Nu este prea sociabil, compania celorlalți îl obosește și aceasta pentru că el trebuie să se fi considerat a nu fi un interlocutor la înălțime.

Tatăl Madeleinei pare să fi avut toată viața aceste caracteristici. Deci nu este vorba de o depresie tranzitorie, ci de o personalitate depresivă.

Personalitatea depresivă

- *Pesimism*: În orice situație s-ar afla, vede doar latura sumbră a acesteia, posibilele riscuri, supraevaluează aspectul negativ minimalizându-l pe cel pozitiv.
- *Dispoziție tristă*: este tristă și posacă de obicei, chiar și atunci când lipsesc evenimentele neplăcute care să justifice această dispoziție.
- *Anhedonie*: nu prea resimte plăcerea, nici în cazul unor activități ori situații considerate în mod obișnuit ca fiind agreabile (week-end-uri, evenimente fericite).
- *Autodepreciere*: nu se simte „la înălțime", nutrește sentimente de inaptitudine ori de culpabilitate (chiar și atunci când ceilalți îl apreciază).

Acestea sunt caracteristicile pe care le regăsim de obicei la personalitățile depresive, dar nu este obligatoriu ca tabloul să

fie complet pentru fiecare caz în parte. Ca multe alte personalități depresive, tatăl Madeleinei este altruist și scrupulos, lucrează enorm, este preocupat să facă totul bine, manifestă grijă față de ceilalți, față de propriul anturaj profesional și familial. Acest tip de personalitate depresivă reprezintă o variantă numită de psihiatri Typus Melancholicus[1]. Dar există și alte tipuri de personalități depresive, mai puțin dinamice, care se simt lesne ostenite și care sunt mai puțin preocupate de ceilalți[2].

CUM PERCEPE TATĂL MADELEINEI LUMEA?

Mai întâi de toate, s-ar putea spune că el nu vede viața în roz. Și nici nu are o prea bună părere despre propria persoană (deși este un tată și un funcționar respectat). Și, firește, nu are câtuși de puțin încredere în viitor, pe care-l percepe ca fiind amenințător pentru el și pentru cei apropiați lui. Despre el s-ar putea spune că are o triplă viziune negativă:

– *Viziune negativă asupra propriei persoane*: „Nu sunt la înălțime."

– *Viziune negativă asupra lumii*: „Lumea este dură și nedreaptă."

– *Viziune negativă asupra viitorului*: „Pe mine și pe cei dragi nu ne așteaptă lucruri bune în viitor."

Această triplă viziune negativă asupra propriei persoane, a lumii și asupra viitorului este numită *triada depresivă*. Psihiatrul american A.T. Beck[3] a observat-o la persoanele suferind de o depresie puternică. Dar această triadă depresivă poate fi regăsită și la personalitățile depresive, la o intensitate variabilă. Să o ascultăm pe Sabine, care este asistentă într-o farmacie și are o personalitate depresivă.

---

1 H. Tellenbach, *La Mélancolie*, Paris, PUF, 1979.

2 K.A. Philips et coll., „A Review of the Depressive Personality", *American Journal of Psychiatry* (1990), 147, pp. 830–837.

3 A.T. Beck et coll., *Cognitive Therapy of Depression*, N.Y., The Guilford Press, 1979.

Întotdeauna viața mi-a părut complicată. Totuși, obiectiv vorbind, am ceea ce s-ar putea numi o viață fericită: am o slujbă, un soț care mă iubește, doi copii reușiți. Numai că eu mă simt vulnerabilă. Mi se pare că de-abia, de-abia reușesc să fac față tuturor situațiilor. Mă cam plictisește munca pe care o fac și, cu studiile de farmacie, aș fi putut lucra în industria farmaceutică. Dar mi se părea că nu voi fi niciodată în stare să joc jocul competiției, mult prea dur pentru mine, care sunt mult prea sensibilă. Când soțul meu îmi povestește câte se petrec la biroul la care lucrează, îmi spun că am procedat bine. Aș fi putut avea propria mea farmacie, ceea ce mi-ar fi dat impresia că lucrez pentru mine. Dar mă înspăimânta gândul unui împrumut ce ar fi trebuit rambursat de-a lungul mai multor ani. Nu eram deloc sigură că m-aș fi descurcat atâta vreme. Ce s-ar fi întâmplat dacă într-o dimineață nu m-aș mai fi simțit în stare să continuu?

Copiilor le merge bine, țin la mine, dar mie mi se pare că nu îi iubesc îndeajuns. Sunt zile când parcă totul mă apasă, când până și prezența lor o percep ca pe o povară, o responsabilitate pe care de-abia mă simt în stare să mi-o asum. Dar dacă stau să mă gândesc bine, întotdeauna am făcut față, am dus la bun sfârșit tot ce am întreprins, dar aceasta tot nu mă face să mă simt mai bine, tot nu capăt vreun strop de încredere în mine.

Uneori mi se pare că mi-am ratat viața fără să pot spune însă de ce. Mă gândesc că, pe undeva, mă așteptam să fiu mai fericită. Nici măcar nu încerc să mai ies, să-mi întâlnesc prietenii, sau chiar să mă așez în fața pianului, pe care îl adoram când eram copil.

Soțul meu este exact opusul meu: gândește pozitiv, este extrem de energic, are toate calitățile pentru a mă suporta. Uneori pesimismul meu și faptul că nu am niciodată vreun proiect agreabil îl enervează, și atunci îmi spune că semăn mamei mele. Culmea e că are dreptate!

Sabine descrie bine acest sentiment al unei „vieți dificile", în care totul este trudă și care pricinuiește multă suferință personalităților depresive. Sentimentul de vulnerabilitate, faptul că se simte mai slabă decât ceilalți o împiedică să se lanseze în proiecte profesionale. Sabine nu are nici măcar inițiativa unor activități agreabile. Personalitățile depresive nu

prea mai caută în mod cu totul spontan plăcerea, fie pentru că efortul inițial le înspăimântă, fie pentru că, în virtutea pesimismului lor, nu se așteaptă la nimic bun, fie pentru că, nemaiputând încerca plăcerea, ele nici n-o mai pot anticipa. Dacă le veți propune o activitate atractivă, o ieșire, un spectacol de pildă, de cele mai multe ori vor prefera „să rămână acasă".

PERSONALITATEA DEPRESIVĂ, PERSONALITATE SAU MALADIE?

Unele forme cronice de depresie de intensitate medie sunt desemnate de psihiatri sub numele de *distimie*. Potrivit DSM IV, clasificarea Asociației Psihiatrice Americane, sindromul depresiv trebuie să dureze cel puțin doi ani pentru a fi calificat drept distimie. În cazul persoanelor ce suferă de distimie, riscul unui episod depresiv major, într-un anumit moment al vieții, este sporit.

Potrivit studiilor, distimia afectează între 3 și 5% persoane de-a lungul unei vieți; ca și în cazul depresiei, de două ori mai multe femei decât bărbați. Cum jumătate din numărul distimiilor încep înaintea vârstei de douăzeci și cinci de ani și pot apoi dura oricât, de cele mai multe ori pot fi cu greu distinse de o tulburare de personalitate.

Pe de altă parte, multe persoane suferind de alte tulburări de personalitate (îndeosebi cele dependente, evitante), suferă și de distimie, fără să se poată însă preciza dacă sindromul depresiv a favorizat apariția tulburării de personalitate, ori dacă eșecurile provocate de aceste tulburări au condus la apariția distimiei[4].

Distincția dintre diferitele forme de distimie și ceea ce alte clasificări desemnează drept personalități depresive fac obiectul unei dezbateri vii între specialiști. Această dezbatere con-

4 H. Péron-Magnan, A. Galinowski „La personalité dépressive", in *La Dépression. Études*, Paris, Masson, 1990, pp. 106–115.

tinuă să fie alimentată de noi și noi studii și depășește obiectul unui manual ce se vrea practic[5].

O idee de însemnătate capitală: tratamentele medicamentoase și psihoterapiile eficiente în depresia „obișnuită" se pot vădi eficiente și în cazul distimiilor și ale personalităților depresive, sub alte forme însă.

Iată de ce unul din sfaturile pe care le dăm personalităților depresive este de a se adresa unui specialist.

DE UNDE MI SE TRAGE ASTA, DOCTORE?

Sabine face aluzie la mama ei, constatând că îi seamănă mult. Ce ar trebui spus referitor la acest lucru? Cum există dovezi indiscutabile asupra rolului pe care îl joacă ereditatea într-o depresie, este posibil ca același lucru să fie valabil și în cazul personalităților depresive, ca forme atenuate, dar permanente ale depresiei. De altfel de multe ori în anturajul familial al personalităților depresive găsim un număr anormal de mare de rude, mai mult sau mai puțin îndepărtate, care au avut episoade depresive majore[6]. Dar nici rolul jucat de educație nu trebuie subestimat. În cazul Sabinei, se poate bănui că imaginea unei mame depresive, obosite, reticente față de orice proiect agreabil, i-a oferit un model pe care, inconștient, ea continuă să-l imite în acele situații obișnuite cu care se confruntă o mamă și o soție.

Probabil că tot ceea ce într-o educație contribuie la a-l face pe copil să aibă o proastă imagine despre sine, sporește riscul ca acesta să dezvolte o personalitate depresivă, mai cu seamă dacă este deja predispus biologic. Acele educații tradiționale în care copilului îi sunt impuse idealuri de perfecțiune, pe care el nu este în stare să le atingă, îi pot induce sentimente de in-

---

5 D.N. Klein, G.A. Miller, „Depressive Personality in Non-Clinical Subjects", *American Journal of Psychiatry* (1993), 150, pp. 1718–1724.

6 D.N. Klein, „Depressive Personality: Reability, Validity and Relation to Dysthymia", *J. Abnorm Psychology* (1990), 99, pp. 412–421.

suficiență și de culpabilitate, care vor favoriza dezvoltarea unei personalități depresive. Iată mărturia lui Thibaud, treizeci și unu de ani, de profesie notar și care este în terapie.

Am fost crescut în ideea că nu meritam să fiu fericit. Tata era agricultor și muncea pe brânci, fără nici un răgaz; nu știa ce-i tihna, veșnic i se părea că este în pragul ruinei, așa că nu contenea să-și facă tot felul de griji. E adevărat că a trecut prin momente dificile și că a resimțit din plin criza agricolă.

Eu și frații mei am primit o educație creștină strictă, centrată pe acel aspect sobru al creștinismului. Eram cu toții niște păcătoși și nu trebuia să ne iasă din minte că Iisus își dăduse viața pentru răscumpărarea greșelilor noastre și că Dumnezeu ne vede și când suntem singuri. Vă puteți imagina care era efectul asupra unui copil ca mine, destul de impresionabil și nu prea sigur pe el.

Din fericire, în instituția religioasă în care mi-am făcut mai apoi studiile secundare, atmosfera care domnea era alta, mai voioasă, mai optimistă decât cea de acasă. În acea perioadă începusem să văd și alți oameni, să fiu primit în familiile unora din prietenii mei și mi-am dat seama că poți fi creștin și în altfel, fără să fii sumbru.

De un lucru însă n-am scăpat: nu este nevoie de prea mult ca să am un sentiment de culpă și mă învinuiesc adesea că aș fi egoist, că mă gândesc numai la mine. (Tocmai de aceasta mă acuza mama mereu.) Totuși, prietenii mei mă apreciază, iar soția mea îmi spune că, dimpotrivă, tendința de a mă pune în locul celuilalt, de a nu îmi apăra propriul punct de vedere este cam mare.

Este adevărat că atunci când este vorba să te afirmi, să ceri ceva, eu unul prefer să stau deoparte, ca și cum acestea ar fi acte „egoiste". Acum, viața mea este ceva mai plăcută, dar nu toate problemele mele au fost rezolvate: când mi se dă o veste bună ori când aflu de un eveniment plăcut și am un moment de voioșie, de fericire, imediat mă gândesc că mi se va întâmpla ceva rău, ca și cum orice bucurie ar trebui să fie „pedepsită" printr-un necaz. Și am impresia că nu merit fericirea și cred că această concepție despre viață am moștenit-o de la părinții mei, cărora, sărmanii, li se părea că procedează cum trebuie.

Thibaud realizează că felul în care percepe viața și fericirea este rodul unei educații mult prea stricte și culpabilizan-

te. Ceea ce nu-l împiedică însă să-și păstreze toate „reflexele" de culpabilitate. Contrar a ceea ce se crede adesea, nu se poate obține o ameliorare prin simpla conștientizare. Unele personalități depresive pot căuta la nesfârșit toate cauzele vechi și educative ale stării lor actuale, fără a izbuti însă să depășească această stare Conștientizarea este o etapă utilă adesea, dar rareori suficientă.

SUNT ÎNDREPTĂȚITE PERSONALITĂȚILE DEPRESIVE SĂ FIE PESIMISTE ÎN PRIVINȚA AJUTORULUI PE CARE L-AR PUTEA PRIMI?

De multe ori, personalitățile depresive resping ideea de a consulta un specialist și aceasta din mai multe motive.

Opt motive pentru care personalitățile depresive refuză orice tratament medical ori psihologic

1. Starea în care se află nu este considerată o maladie, ci o simplă chestiune de „caracter".
2. Câtă vreme fac față propriilor obligații profesionale și familiale și își fac „datoria", nu văd vreun motiv imperios pentru care ar căuta o soluție problemei lor.
3. Personalitățile depresive cred în puterea „voinței". Firește nu se simt bine, dar gândesc că, dacă se „zgâlție" un pic, dovedesc voință și că le va fi mult mai bine. Această convingere le este împărtășită și de anturajul care și emite sfaturi de acest gen.
4. Ele cred că medicina ori psihologia nu le pot ajuta cu nimic, că propriul caz este deosebit și că n-ar servi la nimic să se destăinuie.
5. Și mai cred că medicamentele nu ajută la nimic, că sunt droguri de care riști să devii dependent și că nu tratează „adevărata cauză" a problemei.
6. Într-adevăr, s-au deprins să se simtă rău, încât nici nu își pot imagina cum ar fi să se simtă bine, așa că nu au cum să-și dorească acest lucru.

7. Socotindu-se a fi „rezistente la rău", își reconsideră părerea asupra propriei persoane, ceea ce nu cadrează deloc cu faptul de a consulta un specialist.
8. Uneori însă, problemele lor le oferă și unele compensații: atenția sporită a propriului anturaj, mijloace de presiune pentru a-i culpabiliza pe copii pentru că nu mai trec să le vadă etc.

Depresia netratată are un preț uman și economic chiar considerabil, și nădăjduim că un surplus de informații va face ca un mai mare număr de persoane să apeleze la un ajutor calificat, îndemnate de multe ori și de anturaj.

Medicina și psihologia nu oferă soluții miracol, ci remedii adesea eficiente, cum sunt psihoterapiile și medicamentele.

PSIHOTERAPIILE

Cât privește psihoterapiile, tabloul este vast și lor le este consacrat ultimul capitol al acestei cărți. În materie de depresie, psihoterapiile îmbracă trei forme principale:

Psihoterapiile de orientare psihanalitică își propun să ajute pacientul să conștientizeze acele „blocaje", până atunci inconștiente, care îl împiedică să resimtă plăcerea. Nu este vorba de o simplă explicație, ci de o conștientizare a acestor macanisme inconștiente, inclusiv când ele se manifestă în relația dintre pacient și terapeut („transferul"). Psihoterapia de orientare psihanalitică trebuie să fie adaptată problemelor specifice personalității depresive. Este preferabil ca terapeutul să fie interactiv și să vorbească (pacientul nu va suporta tăcerile prelungite, pe care le va considera semn de respingere și de dezinteresare față de propria persoană, neinteresantă, după cum crede el) și să nu șovăie să abordeze cu pacientul chiar problemele imediate ale vieții cotidiene. În cazul unei recidive depresive intense, care necesită o medicație antidepresivă, terapeutul trebuie să se adreseze de îndată unui medic.

Terapiile cognitive, de dată mai recentă, au fost special elaborate pentru tratarea depresiei. Pentru a simplifica, aceste terapii consideră depresia ca fiind legată de anomalii în prelucrarea de către pacient a informației. Obiectivul este acela de a-l ajuta pe pacient să-și reconsidere propria viziune pesimistă asupra lumii și a propriei persoane. Terapeutul intervine chestionându-și pacientul în manieră sarcastică, pentru a-l face să reflecteze singur la propriile convingeri depresive. Aceste terapii prezintă avantajul de a fi fost „testate" de studii riguroase, care au arătat că succesul lor era similar celui repurtat de cele mai bune antidepresive[7].

O a treia formă de terapie, terapia interpersonală izvorâtă din psihologia Eului, a avut rezultate echivalente sau chiar superioare terapiei cognitive în cazul depresiei[8]. Dar despre aceasta vom vorbi ceva mai încolo.

ȘI MEDICAMENTELE?

Noi, autorii acestei cărți, suntem amândoi psihoterapeuți și avem convingerea că și cuvântul poate vindeca. Dar trebuie să recunoaștem că am întâlnit numeroase personalități depresive care de ani de zile urmaseră diferite psihoterapii, bine dirijate de terapeuți competenți, și care, totuși, continuau să se lovească de aceleași probleme, până în ziua în care un medic inspirat le-a prescris antidepresivul potrivit. Să ascultăm lungul periplu al Helenei, patruzeci și doi de ani, jurnalistă.

Încă din adolescență mi-am dat seama că aveam mult mai multe probleme psihologice decât alții. Mă simțeam mai fragilă decât

---

7 S. M. Sotsky et coll., „Patient Predictors of Response to Psychotherapy and Pharmacotherapy: Findings în the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program", *American Journal of Psychiatry,* 1991, 148, pp. 997–1008.

8 M.M. Weisman, G.M. Klerman. „Interpersonal Psychotherapy for Depression", in M.D. Beitman, G.H. Klerman, *Integrating Pharmacotherapy and Psychotherapy,* Washington D.C, American Psychiatric Press, 1991, pp. 379–394.

prietenele mele, o ușoară decepție era îndeajuns ca să mă facă să văd totul în negru. Când eram într-un grup, pe când prietenele mele pălăvrăgeau ore în șir amuzându-se, de cele mai multe ori mie mi se întâmpla să nu știu ce să zic. Mi-am dus la bun sfârșit studiile, dar înaintea fiecărui examen aveam sentimentul că nu voi reuși, că era mult prea greu pentru mine. De fapt clipele mele liniștite erau foarte puține, exceptând poate cele în care eram singură, liniștită și când nimeni nu-mi cerea să fac cine știe ce treabă. M-am măritat cu primul băiat care s-a arătat interesat de mine, de teamă ca nu cumva să fie și ultimul. Pentru mine soțul meu este un bine și un rău. Un rău pentru că îmi aduce mereu în fața ochilor acea imagine de fragilitate și de neputință, el mă dojenește spunând că văd totul în negru, că nu mă „zgâlțâi" îndeajuns, că dacă ar fi după mine ar trebui să nu mai vedem pe nimeni. Și este și un bine pentru că este un bărbat sigur și dârz, pe care mă pot bizui întotdeauna, și acesta este un sentiment liniștitor, pentru cineva care nu se încrede în forțele proprii. Ca multe alte prietene de-ale mele, care în acea vreme se supuseseră unor psihoterapii, am vrut să încerc și eu, crezând că problemele mele vor fi, poate, soluționate dacă le voi înțelege cauza.

Și atunci am început o psihanaliză. M-am trezit întinsă pe un divan, având în spatele meu un analist care nu scotea nici un cuvințel. Și aceasta era cumplit de angoasant, pentru cineva care și așa nu prea știa ce să zică. În cele din urmă, cu prețul unui efort uriaș, am izbutit să-i vorbesc de viața mea, de copilăria mea, de propria-mi tristețe. Dar analistul tot nu zicea nimic. Mă simțeam desconsiderată și respinsă cu desăvârșire și i-am spus-o. Aici m-a întrebat dacă mi se mai întâmplase să mă simt în felul acela. Eu m-am reîntors la amintirile mele, iar el a recăzut în tăcerea lui. După șase luni am renunțat. Cred că avea propriul său mod de a proceda, care poate că le era pe plac altora, dar care pentru o persoană care se temea să nu fie neinteresantă și respinsă i se părea mult prea dur.

Una dintre prietenele mele mi-a recomandat pe altcineva, o femeie psihanalist, care practica un fel de terapie față în față. De data aceasta lucrurile au mers mult mai bine, căci ea reacționa la ceea ce îi spuneam, eu îi vorbeam de copilăria mea, de relația cu părinții, dar dacă era nevoie îi puteam și cere sfatul într-o problemă urgentă. Această femeie m-a ajutat enorm. Am căpătat putină

încredere în mine. Deja faptul că o vedeam preocupându-se cu adevărat de mine mi-a dat sentimentul unei anume valori proprii. Am conștientizat și acel gen de antrenament pentru culpabilitate la care mă supusese mama, depresivă și ea. Terapia a încetat, de comun acord, după patru ani, mai întâi pentru că eram într-o formă mai bună și apoi pentru că începuse să se instaleze o anumită monotonie.

După acești patru ani de terapie mă simțeam ceva mai bine, dar în relațiile cu ceilalți, mai ales, continuam să mă izbesc de aceleași probleme: aveam aceeași impresie de a nu fi la fel de „bine" ca interlocutorii mei și că trebuia să muncesc de două ori mai mult ca ei pentru a duce o viață normală. Atunci mi-a căzut în mâini un articol, l-am citit, și apoi am consultat un psihiatru ce practica terapii cognitive. Era cu totul diferit de terapia precedentă. Porneam de la evenimente din viața de zi cu zi, iar el mă făcea să-i spun toate gândurile sumbre ce îmi trecuseră prin minte în acel moment. Adică, ceea ce el numea „discursul meu interior". Apoi analizam împreună aceste gânduri devalorizante, iar el mă ajuta să le repun în discuție. Era o terapie mai scurtă, prevăzută a dura șase luni, câte o ședință pe săptămână. Grație acestei terapii căpătasem unele gânduri pozitive. Când mă încercau iar gânduri triste gen „sunt mai puțin bine ca ceilalți" sau „nu voi reuși niciodată", îmi era mult mai ușor să le relativizez. Ajunsesem chiar să vorbesc cu mai multă siguranță.

Aceste două terapii mă ajutaseră, chiar dacă faptul de a trăi în cotidian mă costa încă destulă caznă.

Iarna trecută însă, începusem să mă simt cu adevărat deprimată. Vedeam iar totul în negru. Medicul de familie a sfârșit prin a mă convinge să încerc un antidepresiv. Am acceptat cu multă reticență, căci gândeam că problemele sunt mult prea profunde și că nu o pastiluță le putea rezolva.

Ei bine, a fost o adevărată revoluție! La început n-am simțit nimic deosebit, dar cu timpul mă trezeam cu mai mult antren și după o lună mă simțeam în plină formă! Înțelegeți-mă bine, nu era o întoarcere la o stare anterioară depresiei, mă simțeam într-o formă în care nu mai fusesem niciodată înainte. *Făceam totul cu mai mult antren, nu mă mai simțeam atât de des istovită, iar când eram în societate nu mai resimțeam acea stingherealã dinainte; mereu*

aveam câte ceva de zis! Toți cei din jur au fost frapați de schimbarea mea, de această ameliorare.

Când după șase luni, medicul mi-a propus încetarea tratamentului am fost destul de reticentă, dar m-am supus. La început n-am simțit mare diferență, dar după câteva săptămâni, revenisem la ceea ce eu numeam stare cenușie. Deși nu mi-a fost prea ușor, l-am rugat să-mi prescrie din nou acel antidepresiv. Apoi m-am aflat din nou în acea formă excelentă. În acești trei ani din urmă, de câte ori nu mai luam antidepresive, în numai câteva luni mă aflam iar în starea mea obișnuită. Am consultat și alți medici, psihiatri, profesori.

În cele din urmă am acceptat ideea că probabil voi continua acest tratament pentru tot restul vieții, așa cum un hipertensiv trebuie să ia în permanență medicamente pentru tensiune. Acum însă îmi spun că numai când iau antidepresivul am o stare normală și că pot profita ca toți ceilalți de viață. Evident, mi se spune că nu este ceva normal, natural, dar la urma urmei nici ochelarii nu sunt ceva natural și, totuși, miopii nu sunt lăsați într-a lor lume neclară doar pentru atâta lucru. Nu este vina mea că m-am născut cu o dispoziție reglată la „trist". Iar dacă un medicament îmi poate reda o viziune normală asupra lucrurilor nu văd de ce m-aș da în lături. Dacă mi s-ar fi spus toate acestea acum zece ani, aș fi fost de-a dreptul îngrozită! Soluția tuturor problemelor tale să stea într-o pilulă! Dar de atunci am străbătut drum lung, iar viața mea este mult mai plăcută.

Am citat această lungă mărturisire pentru că își află un corespondent în povestea multor altor persoane: sunt cazuri când un antidepresiv poate ajuta colosal de mult o personalitate depresivă și ar fi păcat să nu se încerce. Trebuie totuși amintit că efectul antidepresivului apare după câteva săptămâni. Pe de altă parte, nu există încă un examen de laborator grație căruia să se poată preciza care ar fi antidepresivul potrivit pentru fiecare persoană în parte. Prin urmare, este necesar să accepți faptul că se poate întâmpla ca nici primul și nici al doilea, poate, antidepresiv încercat să nu fie cel mai bun, dar lăsați-i câteva luni medicului nostru pentru a-l găsi pe cel nimerit.

Personalitățile depresive în filme și în literatură

Salavin, personajul lui Georges Duhamel, cu a sa tendință spre autodevalorizare și culpabilitate constituie un bun exemplu de personalitate depresivă (care posedă și unele trăsături obsesionale) și care, de altminteri, va sfârși prin a-și sacrifica viața.

Cesare Pavese, în al său *Jurnal*, dovedește o tristețe și o stimă de sine redusă, ce evocă o personalitate depresivă, marcată și de eșecuri sentimentale.

Unii eroi ai scriitorului François Nourissier, cu reflecțiile lor amare asupra propriilor insuficiențe și a răutății lumii, seamănă unor personalități depresive, mai ales în *Sfârșitul* sau în *Stăpânul casei.*

În filmul lui Bertrand Tavernier, *Toate diminețile din lume,* Jean Pierre Marielle joacă rolul unui compozitor din secolul al XVII-lea, care trăiește într-o izolare desăvârșită, posac și închis în el și care își refuză orice plăcere, atât sieși cât și propriului anturaj. Moartea soției sale pe care o adora l-a copleșit, dar o asemenea stăruință în austeritate te face să te gândești că propria personalitate îl predispune la un doliu atât de prelungit.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE DEPRESIVE

Recomandabil

- **Să le atrageți prin întrebări atenția asupra laturii pozitive a oricărei situații**

În orice situație, o personalitate depresivă vede numai aspectul negativ al acesteia. Pentru ea, sticla este mereu „pe jumătate goală".

Adeline, douăzeci și șapte de ani, documentaristă la o firmă cu profil mecanic, tocmai a fost promovată într-un post de supraveghere tehnologică. Și referitor la acest lucru ea spune: „O să fie mai stresant", „N-am să mă descurc", „La firma aceasta supravegherea tehnologică nu este câtuși de puțin organizată".

Firește că este foarte mare tentația de a-i spune Adelinei: „Tu vezi mereu totul în negru!", „Nu te mai plânge!". Numai că remarci de felul acesta nu-i vor face bine. Ea va avea sentimentul de a nu fi înțeleasă sau de a fi respinsă, ceea ce îi va accentua viziunea depresivă asupra vieții. În schimb, faptul de a-i reaminti *sub formă de întrebare* aspectele pozitive ale situației, recunoscându-i totuși punctul de vedere, poate că o va face să capete altă viziune, ceva mai echilibrată. De pildă: „Sigur că o să fie mai stresant, mai ales la început, dar nu va fi și mult mai interesant?", „De ce crezi că nu o să te descurci? Oare nu spui aceasta de fiecare dată și de regulă reușești totuși să te descurci?", „Nu este bine organizată supravegherea? Dar aceasta înseamnă că tu ai o adevărată responsabilitate."

Esențialul este să nu o contraziceți fățiș, ci să-i atrageți atenția asupra „sticlei pe jumătate plină".

Îi puteți reaminti și unele situații mai vechi în care a avut aceeași viziune pesimistă asupra situației și a propriei persoane, viziune care în cele din urmă nu s-a confirmat.

- **Să le antrenați în activități agreabile care să fie pe măsura lor**

Deseori, personalitățile depresive au tendința de a respinge acele ocazii care le-ar putea procura plăcere. Acest refuz se datorează mai multor factori: oboseală, teama de a nu fi la înălțimea situației, atitudine culpabilizată față de plăcere și mai ales teama că situația nu va fi tocmai plăcută pentru ele.

În fața unei personalități depresive două atitudini extreme trebuie evitate:

– Fie de a o lăsa în pace, de a nu-i mai propune nimic. „La urma urmei nu are decât să facă ce vrea." Această atitudine va face ca personalitatea depresivă să fie întărită în negativismul ei.

– Fie de a încerca să-i impuneți activități sau situații care-i depășesc puterile. Catherine, douăzeci și opt de ani, ne vorbește despre părinții ei.

În vacanțe lucrurile nu merg prea bine între părinții mei! Mama este depresivă, nu are chef să facă mare lucru, ar sta toată ziua în-

tinsă pe un șezlong, citind ori uitându-se la televizor. Tata însă este un tip tare energic, care vrea cu orice preț ca mama să iasă din amorțeala ei. Rezultatul este că o obligă să meargă la plajă, chiar atunci când ea nu are nici un chef, ori să-l însoțească în plimbări pe bicicletă, invită prietenii la cină, căci îi place să vadă multă lume. După o săptămână în care este supusă la un astfel de regim, mama clachează, plânge, iar vacanța este compromisă.

Ar fi bine ca tatăl Catherinei să încerce să înțeleagă mai bine punctul de vedere al soției sale. Ar putea-o lăsa în pace măcar o zi din două de pildă, iar restul timpului să-i propună activități mai puțin febrile, având grijă să-și exprime dorința sub forma unei cereri empatice și nu a unui ordin. De pildă: „Știi, aș vrea tare mult să facem o plimbare împreună. Știu că este un efort pentru tine, dar eu cred că ar fi o ocazie bună pentru amândoi."

Nu subestimăm dificultatea de a rămâne atât de calm, de pozitiv și înțelegător în fața unei personalități cu adevărat depresive.

- **Să vă arătați considerația în mod adecvat**

Deseori se întâmplă ca personalitățile depresive să aibă o proastă părere despre ele însele, fapt ce le întreține tristețea.

Afecțiunea și considerația noastră, cu condiția însă de a fi sincere, sunt cele mai bune medicamente pentru personalitățile depresive.

Zi de zi, o ușoară remarcă pozitivă la ceea ce a spus ori a făcut personalitatea depresivă îi va mai alimenta puțin stima de sine, fără chiar ca ea să își dea seama. Dar pentru a fi mai eficient și convingător, elogiul vostru trebuie să fie extrem de precis și centrat pe un comportament, nu pe persoană.

De pildă: dacă asistentei noastre depresive îi spuneți: „Sunteți o foarte bună colaboratoare" ea se va gândi că:

– fie nu i-ați sesizat insuficiențele,

– fie că i le-ați sesizat, dar încercați să o consolați, tocmai pentru că o considerați o persoană jalnică.

Dacă în schimb îi spuneți: „Găsesc că v-ați ocupat foarte bine de povestea întâlnirii ratate cu X", ea va fi mult mai dispusă să accepte acest parțial elogiu, bazat pe un fapt precis.

- **Să le îndemnați să consulte un specialist**

Acest sfat vine să întregească informațiile din paginile anterioare despre tratamentele ce pot fi administrate personalităților depresive. Această tulburare a personalității (sau maladie dacă se are în vedere distimia) se înscrie în rândul celor ce pot beneficia cel mai mult de progresele înregistrate în materie de medicamente și psihoterapii. Ar fi deci păcat să nu se caute ajutor, să nu se încerce remedii ce ar putea fi eficiente.

Și aici, de cele mai multe ori, este nevoie de timp și de diplomație pentru a determina o persoană să consulte un specialist. Dacă aceasta refuză să vadă un „psi", propuneți-i atunci să consulte un medic generalist, ceea ce-i va displace mai puțin. Un medic generalist o poate convinge fie să încerce un tratament antidepresiv, fie să consulte un psihiatru.

Nerecomandabil

- **Să le spuneți să se „zgâlțâie"**

„Zgâlțâie-te puțin!", „Dacă vrei, poți!", „Adună-te!", iată sfaturi care au fost date personalităților depresive de milioane de ori, de când există omenirea. Și continuă să fie repetate, tocmai pentru că sunt ineficiente. Chiar dacă va asculta îndemnul, personalitatea depresivă se va simți respinsă, neînțeleasă și desconsiderată.

- **Să li se facă morală**

„N-ai deloc voință", „Prea te lași în voia lucrurilor", „Nu-i bine că vezi totul în negru", „Nu știi cât trag eu de mine". Aceste remarci sunt tot atâtea medicamente nerecomandabile. Credeți că dacă am fi liberi să alegem, am fi optat cineva pentru o personalitate depresivă? Evident că nu. O atitudine moralizatoare și culpabilizantă este tot atât de potrivită ca și faptul de a-i reproșa unui miop că vede totul în ceață sau unei persoane ce și-a scrântit glezna că șchioapătă.

E chiar rău, căci multe personalități depresive se simt vinovate pentru faptul că sunt așa cum sunt; e deci inutil să le facem să se simtă și mai vinovate.

- **Să vă lăsați târâți în marasmul personalității depresive**

Fără voia lor, personalitățile depresive par să ne invite să le împărtășim viziunea asupra lumii și felul de a trăi. Văzându-le așa de triste, tu însuți te întristezi și sfârșești prin a te simți ușor vinovat pentru că nu le împărtășești neliniștea. Dar dacă nu-i vei ajuta bruscându-i, cu atât mai puțin îi vei ajuta alăturându-li-te lor în tristețe. Respectați-vă nevoia de libertate și antren, chiar dacă frecventarea unei personalități depresive vă poate face să le uitați. Jacques, treizeci și doi ani, căsătorit cu Marianne, o personalitate depresivă, ne povestește.

La începutul căsniciei eram mereu la pândă, atent la cele mai mici fluctuații în dispoziția sufletească a Mariannei, gata oricând să o mângâi, să o liniștesc. Încetul cu încetul nu mi-am mai întâlnit prietenii, căci Marianne nu se simțea în largul ei în lume. În week-end-uri îmi plăcea să călătoresc, dar plecările mele o angoasau, așa că duminicile rămâneam acasă cu ea. După o vreme mă simțeam atât de frustrat și de ferecat în stilul acesta de viață, încât am consultat un psihiatru. Acesta m-a făcut să realizez că nu îmi ajutam deloc soția cedând la toate dorințele ei. Așa că i-am propus iar Mariannei să ieșim, să ne întâlnim cu prietenii sau să voiajăm în week-end-uri. La început a continuat să refuze; și atunci, spre marea ei surpriză, ieșeam singur. Am avut câteva explicații în care i-am spus că înțelegeam că nu avea mereu chef să iasă și că îi respectam trebuințele, dar că pretindeam să le respecte și ea pe ale mele. După o perioadă de ostilitate în care stătea îmbufnată (și aici psihiatrul meu m-a ajutat să relativizez) a sfârșit prin a se pregăti să mă însoțească. De atunci lucrurile merg mult mai bine între noi, o dată pe lună în week-end voiajăm, iar când îmi întâlnesc prietenii, Marianne mă însoțește. Acum am de gând să încerc să o conving să consulte și ea un psihiatru.

Dacă unul dintre apropiații voștri are o personalitate depresivă, sfatul nostru („îndemnați-l să consulte un specialist") vă poate fi util. Într-adevăr, sfaturile unui specialist vă pot ajuta să-i faceți față, ca în cazul lui Jacques. Un psihiatru vă poate ajuta să conștientizați că propriul nostru comportament favorizează în mod involuntar atitudinea depresivă a celuilalt. El

vă va da sfaturi și la situațiile cotidiene, concrete, cu care vă confruntați. În fine, el vă va sfătui cum să-l faceți pe celălalt să consulte un specialist, ceea ce, o repetăm, ne pare util în cazul unei personalități depresive.

Cum să ne purtăm cu o personalitate depresivă

Recomandabil

- Să i se atragă atenția prin întrebări asupra laturii pozitive a oricărei situații.
- Să fie antrenată în activități agreabile, care să fie pe măsura sa.
- Să i se arate considerația într-un mod adecvat.
- Să fie îndemnată să consulte un specialist.

Nerecomandabil

- Să i se spună să se „zgâlțâie".
- Să i se facă morală.
- Să vă lăsați târâți în marasmul ei.

Dacă vă este patron: verificați periodic sănătatea firmei voastre.

Dacă vă este soț/soție: îndemnați-l(o) să citească acest capitol.

Dacă vă este coleg sau colaborator: complimentați-l de câte ori gândește pozitiv.

Aveți trăsături de personalitate depresivă?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Iubesc viața mai puțin decât ceilalți.		
2. Câteodată îmi doresc să nu mă fi născut.		
3. Mi se reproșează adesea că văd lucrurile în negru.		
4. Mi s-a întâmplat să nu încerc nici o bucurie în împrejurări totuși fericite.		
5. Câteodată mi se pare că aș fi o povară pentru cei apropiați.		
6. Nu este nevoie de prea mult ca să mă simt vinovată.		
7. Am tendința de a tot medita la greșelile din trecut.		
8. De multe ori mă simt inferior(oară) celorlalți.		
9. Deseori mă simt obosit(ă) și fără vlagă.		
10. Îmi amân toate activitățile din timpul liber pentru atunci când voi dispune de mai mult timp și de mijloace.		

IX

Personalitățile dependente

„Singur: într-o companie supărătoare."

AMBROSE BIERCE

Sunt o persoană hipersociabilă, ne spune Philippe, patruzeci și șapte de ani, contabil. Și aceasta este problema mea de fond: am mult prea multă nevoie de ceilalți.

Este o nevoie pe care am resimțit-o dintotdeauna: îmi amintesc prea bine de primii mei ani de școală, când mă încerca o teamă vecină cu panica la gândul de a fi exclus din grupurile de joacă sau de a nu fi ales în echipele de sport. Eram gata să accept cele mai proaste roluri, cele mai proaste locuri: să fiu de pildă portar sau fundaș la fotbal, în vreme ce toată lumea voia să fie centru înaintaș pentru a înscrie goluri, să o fac pe indianul sau pe trădătorul, pe când ceilalți își disputau roluri de cow-boy fără frică și fără prihană. Strategia mea mă făcea să fiu destul de apreciat și de căutat și mă simțeam tare mândru când liderii școlii mă recrutau în tabăra lor și atunci nu mă întrecea nimeni în devotament...

În fond eram un companion nu prea sigur pe sine: și îmi dau seama că nu eram niciodată eu cel ce venea cu idei ori cel ce avea inițiative. Căci mi-ar fi fost o teamă cumplită ca acestea să nu fie respinse ori criticate și o dată cu ele și eu... Nu aș fi cutezat niciodată să-mi contrazic camarazii, așa se face că la un moment dat ajunsesem să fac cele mai mari tâmpenii, într-un an în care frecventam un grup al cărui lider era plin de idei. Prădasem o casă ai cărei proprietari erau în vacanță, la liceu furasem echipamentele de sport și mul-

te alte asemenea isprăvi mai făcusem... Luat de val, nu mă mai puteam retrage în fața celorlalți, eram mult prea incitat să fac parte dintr-un grup atât de „temerar". Iar când am fost prinși, părinții și profesorii mei au crezut că înnebunisem. Nu prea eram genul care să se comporte astfel, ca un mic delincvent, ci mai degrabă genul care spune „Săru-mâna" femeilor... Dar n-am recunoscut niciodată că mă lăsasem antrenat, cum voiau ei să mă facă să zic, ca să nu fiu exmatriculat din liceu.

Adevărul este că nu am câtuși de puțin încredere în mine. A priori am sentimentul că ceilalți îmi sunt superiori, că ideile lor sunt mai bune, opțiunile lor mult mai justificate ... și că este interesul meu să-i urmez și să profit de calitățile și de inițiativele lor. În privința oamenilor, n-am nici un fel de recul. Dar, după o vreme, se întâmplă să îmi dau seama că m-am înșelat în privința lor. Ceea ce mă face să mă simt cumplit de amărât, oricum însă, nu le spun nimic deschis, în față, căci nu sunt prea sigur de judecata mea.

Sunt o persoană loială. Am nevoie să fiu înconjurat de prieteni și de oameni care mă cunosc bine și care știu că mă apreciază. De regulă, sunt bine primit de ceilalți, căci sunt altruist, gata oricând să fac un serviciu. Iar la lucru, colegii mei cam profită de asta, căci și-au dat seama că, dacă erau binevoitori, puteau obține aproape tot ce doreau de la mine. Dar trebuie să recunosc că și ei îmi sunt de mare ajutor: de multe ori ezit, sunt nehotărât și le cer sfatul frecvent. Mă panichează gândul erorii și al eșecului. Cred că nu am luat niciodată o decizie fără să fi cerut mai întâi părerea tuturor celor din jurul meu. Și dacă mă gândesc bine, în viața mea, multe decizii pe care ar fi trebuit să le iau au fost luate de alții...

Când eram mic mama m-a înscris la un club de fotbal, deși la început nu eram prea entuziasmat; mai apoi însă m-am dovedit un bun jucător, disciplinat, iar antrenorii mă apreciau mult. Tata a fost cel ce mi-a ales meseria; la îndemnul lui am făcut, ca și el de altfel, studii de contabilitate. Eu m-aș fi văzut mai degrabă om de litere, dar aveam sentimentul că tata știa mult mai bine ce mi se potrivea și ce nu și unde aș fi găsit de lucru...

Tânăr fiind, plăceam fetelor; am o înfățișare plăcută, sunt sociabil, sportiv, discret, sunt un bun ascultător, nu judec niciodată pe nimeni. Am avut ceva prietene, dar am locuit cu părinții până târ-

ziu: era mai practic, mă înțelegeam bine cu ei, erau buni sfătuitori, mai ales mama, cu care vorbeam îndelung despre fetele cu care ieșeam... Numai că rareori eu eram cel ce le alegea, mai degrabă ele mă alegeau pe mine. De altfel, îmi era greu să pun capăt unei aventuri chiar și atunci când era limpede că acea relație era o eroare pentru amândoi. Mă întrebam mereu dacă nu cumva eram pe punctul de a face o tâmpenie. Și atunci nu îmi plăcea să rămân, între două flirturi, singur. Simțeam nevoia să trec de la o parteneră la alta, aceasta mă ajuta. Dacă mă gândesc bine n-am stat niciodată singur. De fapt, eram făcut pentru viața de cuplu.

În orice caz, este ceea ce îmi explica actuala mea soție, care mi-a înțeles extrem de repede personalitatea. La început nu mă prea atrăgea, avea câțiva ani mai mult ca mine, nu prea era genul meu nici fizic; era destul de autoritară; fusesem ușor impresionat de ea, căci era mult mai diplomată ca mine... Ea a făcut toți pașii spre mine... De fapt, suntem complementari, iar relația noastră merge destul de bine. Soția mea este foarte sigură pe ea, exigentă, ușor tăioasă chiar. Și nu tocmai flexibilă; eu însă sunt mult mai conciliant, mai sociabil, mai suplu. Recunosc că las pe seama ei toate deciziile privind casa, vacanțele, educația copiilor...

Am păstrat legătura cu multă lume, cu toate că am o viață de familie. Simt nevoia să am mereu câțiva prieteni apropiați, cărora să le pot cere sfatul; și am o încredere absolută în ei. Am păstrat legătura cu foarte mulți prieteni mai vechi, soția mea îmi reproșează, uneori, că sunt un „colecționar de relații". Sunt oameni care nu se îndură să arunce nimic, ei bine, eu nu pot să părăsesc pe nimeni, să renunț la nimeni! Sunt în stare să le transmit uneori urări de sănătate și celor pe care nu i-am văzut de douăzeci de ani și pe care este foarte posibil nici să nu-i mai văd vreodată. Așa sunt eu; mă implic afectiv, investesc mult în relațiile cu ceilalți; iar când o relație încetează, mi se pare că se sfărâmă ceva din mine.

Câteodată gândul că un eveniment se poate derula fără mine mă angoasează: dacă se strâng toți prietenii de pildă, iar eu nu sunt invitat, sau dacă are loc o întâlnire de lucru la firmă, iar eu nu sunt anunțat, mă neliniștește la culme. Este ca o teamă permanentă de a nu fi lăsat la marginea drumului... Aceeași veche teamă copilărească de a nu fi exclus și de a rămâne încet-încet singur.

Uneori mi-este tare ciudă pe firea aceasta a mea. Și îmi dau seama câte ocazii am ratat din cauza felului meu de a fi. De pildă, îmi pare rău că nu am făcut o facultate de litere sau că nici măcar nu am aprofundat studiile de contabilitate. Numai că nu mă simțeam prea bine în respectiva școală și nu izbuteam să îmi fac prieteni apropiați. Și apoi, soția mea voia să ne căsătorim și să avem cât mai repede un copil, tocmai din cauza vârstei ei. Dar, la urma urmei, este destul de bine și așa. Mi-ar fi schimbat oare viața o diplomă în plus?

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE PHILIPPE?

De-a lungul istorisirii sale, Philippe insistă mult asupra nevoii sale imperioase de a fi acceptat de ceilalți, de a-și avea locul în grupuri, chiar dacă acestea nu corespund în întregime propriilor lui valori ori așteptări.

Pentru a fi integrat într-un grup, Philippe este gata să facă multe compromisuri: se supune, fără să clipească, îndemnului celorlalți, se abține să își exprime orice dezacord, acceptă să facă, fără crâcnire, tot ce alții refuză...

Căci ceea ce îl împinge pe Philippe spre ceilalți, nu este numai dorința de a stabili o legătură, ci mai ales teama de a fi singur. Pentru el, singurătatea și vulnerabilitatea sunt sinonime.

Philippe se teme că nu este în stare să aleagă singur, să ia singur deciziile corecte: de unde și tendința de a căuta iar și iar asigurări înaintea oricărei decizii și, în fond, de a evita pe cât posibil să aibă inițiative. Este încredințat că ceilalți dețin competența de care el este privat.

Viața lui depinde enorm de ceilalți. Lăsând alegerea pe seama partenerilor lui, Philippe îi lasă pe aceștia să-i clădească viața, supunându-se astfel unui stil de viață care nu îl satisface cu adevărat...

Personalitatea dependentă

- **Nevoia de a fi ajutată și susținută de ceilalți:**
  - este reticentă când este vorba să ia singură decizii;

- de multe ori îi lasă pe ceilalți să ia în numele ei decizii importante;
- preferă să-i urmeze pe ceilalți decât să vină cu unele inițiative;
- nu-i place să fie singură, ori să facă singură unele lucruri;

- **Teama de a nu strica relațiile cu ceilalți:**
  - pentru a fi pe placul celorlalți, spune mereu „da";
  - este extrem de afectată și anxioasă atunci când este criticată și dezaprobată;
  - acceptă munci puțin gratificante, pentru a se face plăcută celorlalți;
  - rupturile o tulbură teribil.

Personalitatea lui Philippe îl va face să treacă sistematic prin trei faze în relațiile sale cu persoane ori grupuri:

– O primă fază de agățare, în care el se căznește să fie acceptat.

– O fază de dependență, în care s-a asigurat de sprijinul celorlalți și de faptul că aceștia vor decide pentru el; este un soi de fază de echilibru, în care simbioza dintre el și ceilalți îl satisface pe deplin.

– O fază de vulnerabilitate, în care își conștientizează extrema dependență de celălalt și în care începe să se teamă de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă relația ar înceta ori s-ar răci. Persoanele care au trăsături patologice de dependență ajung în scurtă vreme în această fază, de care vom vorbi ceva mai încolo.

CUM PERCEPE PHILIPPE LUMEA?

Două convingeri adânc înrădăcinate caracterizează personalitatea dependentă: prima este că nu poți face nimic singur, iar a doua este că ceilalți sunt mai puternici ca tine și că, dacă sunt binevoitori, te pot ajuta. Esențial este deci să încerci să le capeți sprijinul, să te agăți cât poți de bine de ei.

Astfel, subiectul dependent va căuta să vadă în ce anume l-ar putea ajuta și sprijini persoanele din anturajul său. Ideea pe care acesta și-o va face despre sine și despre capacitățile sale va trece, înainte de toate, prin acea imagine pe care i-au transmis-o ceilalți. „Acceptă totul de la ceilalți, căci ai o nevoie vitală de ei și nu întreprinde nimic singur, căci nu ești în stare" — ne spunea cândva un pacient, încercând să explice mesajele pe care credea el că le primise de la părinții lui...

Dependentul este încredințat că nu poate fi decât companion, „sacagiu", cum spun sportivii pentru a-l desemna pe acel coechipier care se sacrifică pentru a pune în valoare un altul mai bun ca el; dar nu este chiar un sacrificiu gratuit, căci victoria liderului îi induce o anume securitate coechipierului din umbră... Este ceea ce ne descrie Georges, agent comercial, treizeci și trei de ani.

Dintotdeauna am fost „abonat" la rolurile secundare. Când eram copil, îmi plăcea să îmi închipui că sunt în pielea câte unui personaj din literatură ori din filme, dar nu în cea a eroului ci numai în cea a servitorului: micul John mai degrabă decât Robin Hood, căpitanul Haddock decât Tintin, Robin mai mult decât Batman. Să trăiești aceleași peripeții ca eroii, fără să ai asupra ta, însă, povara inițiativelor. Acum, deși l-am demontat și mi-este foarte clar, mecanismul continuă să funcționeze: am tendința de a refuza mereu acele sarcini de serviciu care ar face să mă evidențiez, să fiu expus, prea izolat într-un cuvânt. Numai într-o echipă mă simt într-adevăr bine, ori într-un tandem cu o persoană experimentată, care să îmi spună clar ce să fac...

SUNTEM DEPENDENȚI CU TOȚII?

Dependența face parte chiar din natura umană. Ființa umană se naște într-o stare de dependență totală: se reproduce în stare larvară — este ceea ce se cheamă neotemie — și încă din primele clipe de viață, supraviețuirea ei depinde exclusiv de propriul anturaj, și nu numai în ceea ce privește supraviețuirea fizică, ci și dezvoltarea psihologică.

Prin urmare, dialectica dependență – autonomie stă în chiar inima psihismului uman. Oamenii au realizat, destul de devreme, că un anume grad de dependență poate constitui un mijloc de a se apăra. În Biblie, Ecleziastul rostește aceste cuvinte, care ar putea constitui deviza personalităților dependente: „Este mai bine să fie doi decât unul singur... Vai de cel singur, când cade: căci nu este nimeni să-l ridice." Se știe că echilibrul unui individ depinde adesea de propria lui putință de a juca pe două registre, de a putea dovedi atât autonomie, cât și dependență, în funcție de context... Și dacă incapacitatea de a fi autonom constituie un handicap, vom vedea ceva mai încolo că și incapacitatea de a accepta un anume grad de dependență — pe care psihiatrii îl numesc regresie — nu este câtuși de puțin semn de sănătate psihică.

În această privință, mulți cercetători au lansat teze captivante. Nu încape îndoială că una dintre cele mai remarcabile este cea a psihanalistului englez Michael Balint, care, în mai multe din cărțile[1] lui, arată că necesitățile oricărei ființe umane o împing spre căutarea (și fantasma persistă întreagă viață) a ceea ce el numește „iubire primară" — un tip de relație susceptibilă a satisface toate trebuințele individului... La începutul vieții, copilul percepe în felul acesta lumea înconjurătoare (de unde și nervozitatea lui dacă biberonul îi este adus cu întârziere ori dacă laptele este prea fierbinte). Apoi, extrem de repede, copilul sesizează că lumea și indivizii care o compun nu sunt la absoluta lui dispoziție; și atunci are în față două moduri radicale de a reacționa.

Un prim mod de a reacționa este centrat pe nostalgie și pe căutarea paradisului pierdut: dacă știi cum, îi poți face pe ceilalți să-ți satisfacă majoritatea trebuințelor. Oricum nu există altă soluție: căci suntem într-o totală incapacitate de a ne satisface singuri trebuințele. Această viziune asupra lumii este numită de Balint „ocnofilie" (de la grecescul *okneo*, care înseamnă „a se agăța de...", dar și „a șovăi, a se teme..."). Această viziune este foarte aproape de atitudinea dependentă.

---

1 M. Balint, *Les Voies de la régression*, Paris, Payot, 1972.

Un al doilea mod de a reacționa constă în a proclama lumea ca fiind dezamăgitoare și în a susține că în nici un caz satisfacțiile nu pot veni din partea celorlalți, iar faptul de a depinde de alții reprezintă cea mai mare primejdie posibilă: Balint numește această atitudine „filobatism" (cuvântul este un neologism alcătuit de la „acrobat": cel ce nu pășește pe teren sigur). Această atitudine corespunde acelor subiecți care își valorifică la maximum autonomia și care sunt reticenți la orice forme de dependență ori chiar de angajament.

Ocnofilia și filobatismul reprezintă două reacții extreme la nevoia de dependență prezentă în fiecare om; apărându-se ori dedându-se la acestea, în mod excesiv în ambele cazuri... În literatură găsim exemple de astfel de atitudini. Don Juan este un filobat impetuos; cât privește relația bărbat-femeie, Tristan, cu a sa dependență de Isolda și de regele Marc, oferă remarcabilul portret al unui ocnofil...

DE CE AJUNGI DEPENDENT?

Chiar dacă tendința spre regresie este, într-un fel, înscrisă în patrimoniul nostru, cum se explică faptul că unele persoane sunt mai dependente decât altele? Este încă ignorat rolul pe care l-ar putea juca în trăsăturile de dependență unele tendințe înnăscute, unii factori biologici. În privința trăsăturilor de dependență, specialiștii sunt încredințați că există unele semne timpurii: astfel, anumite forme de anxietate de separare ar putea prevesti dezvoltarea unei personalități dependente la o vârstă adultă.

Se presupune că anumite comportamente parentale, anumite atitudini educative, evenimente de viață ar putea induce trăsături durabile de personalitate dependentă.

Comportamentele parentale

Iată mărturisirea Nathaliei, douăzeci și șase de ani, profesoară.

Îmi amintesc că atunci când eram mică, la un moment dat eram convinsă că bunicii erau adevărații mei părinți, părinții îmi păreau un fel de frați mai mari care încercau să se ocupe de mine, dar stângaci și veleitar... Mama m-a avut când era foarte tânără și cum nici ea și nici tata nu aveau o slujbă, bunicul le-a cerut să vină să locuiască laolaltă cu el și bunica. Pentru mine bunicul era un supraom, capabil să rezolve orice problemă și deținător al tuturor adevărurilor. De câte ori cineva avea altă părere decât el, și i se împotrivea, ceea ce urma nu era deloc plăcut: se isca un conflict, mai întâi, apoi faptele confirmau opinia bunicului. În orice caz, este ceea ce mi-a rămas în minte.

Faptul de a vedea că părinții mei depindeau mult de bunicul, mi-a dat certitudinea că întotdeauna trebuia să încerci să te faci iubit și protejat de oameni puternici... Mi-a luat destul timp ca să sesizez și inconvenientele unei asemenea atitudini. Și am descoperit de curând că acest bunic omniscient și omnipotent era un despot, care-i tiraniza pe toți cei din jurul lui.

Copiii, care sunt niște ființe foarte pragmatice, nu fac mereu ce îi sfătuiesc părinții, ci reproduc ceea ce fac aceștia din urmă, considerând că adevărul stă în gesturile, în actele cuiva și nu în vorbele lui. Acele atitudini de dependență excesivă ale unuia ori ale ambilor părinți față de orice autoritate exterioară „vor contamina" fără doar și poate pe copiii lor, chiar dacă ei vor fi îndemnați la autonomie...

Atitudinile educative

Puțină teorie: pentru ca un copil să își poată dezvolta autonomia, este necesar ca el să parcurgă două etape: prima este cea în care copilul trebuie să aibă o „bază" solidă, înainte de a porni să exploreze; autonomia, la început, înseamnă desprinderea de cei dragi. Un copil nu poate fi autonom decât dacă este încredințat că cei pe care îi iubește îl iubesc și ei îndeajuns ca să accepte și să-i suporte desprinderea. A doua etapă este cea în care copilul își vede efortul de autonomie susținut și încurajat de cei de care se desprinde.

Prin urmare, este limpede că două tipuri de atitudini parentale pot facilita apariția unor trăsături de personalitate dependentă:

– părinții șovăielnici, care nu își încredințează îndeajuns copiii în privința iubirii și a stimei pe care le-o poartă, nearătându-le destul interes, le pot induce acestora convingerea că trebuie să își sporească eforturile de a se agăța de părinții de care supraviețuirea lor depinde;

– invers, părinții supraprotectori le vor transmite propriilor copii ideea că sunt vulnerabili și că lumea este plină de primejdii, cărora le poți totuși supraviețui, dar cu condiția expresă și imperativă să-i asculți pe cei „ce știu"...

EVENIMENTELE DE VIAȚĂ

După ce am ascultat mărturisirile unora din pacienții noștri, am putea afirma că anumite evenimente de viață, mai cu seamă despărțirile lungi de unul dintre părinți (ori de ambii), îi pot induce copilului convingerea că nu s-a agățat destul de bine de ei, de unde și plecarea lor, ca și tendința ulterioară de a „ține" tare de orice relație. Să o ascultăm pe Viviane, cincizeci și șase de ani, comerciantă.

Aveam patru ani când m-am îmbolnăvit. Nici acum nu știu ce am avut, căci nu mi s-a spus niciodată. Tuberculoză poate... Dar este sigur că pe atunci era destul de grav, într-atât încât medicul a decis că era necesar să stau șase luni într-un sanatoriu pentru copii, aflat departe de oraș. Îmi amintesc cât de buimăcită am fost când, întorcându-mă din părculețul unde mă trimiseseră să mă dau chipurile în scrânciob, am văzut că părinții mei plecaseră fără mine. Este posibil să mi se fi explicat motivul, eu însă nu-mi amintesc. Știu doar că eram convinsă că părinții mei nu se vor mai întoarce.

După câteva zile am refuzat să mănânc și să vorbesc. Apoi m-am atașat de una din infirmiere, care îmi aducea caise din grădina ei. Și caisele erau tot ce mâncam. A izbutit încet-încet să mă îmblânzească și am început să mă comport iară ca o fetiță de patru ani, să mă joc, să vorbesc...

După șase luni, au venit părinții după mine. A fost ceva îngrozitor, căci nu-i mai recunoșteam și nu voiam să mă despart de in-

firmieră. Părinții mei s-au simțit într-atât de vinovați încât, mai apoi, au intrat în jocul meu și în angoasa mea: nu făceam nici cel mai mic gest fără încuviințarea lor. De atunci nu suport nici cea mai mică despărțire și veșnic am nevoie de sprijinul și aprobarea celorlalți.

CÂND DEPENDENȚA APARE MASCATĂ...

Ca și în cazul altor tipuri de personalitate, și aici există forme de dependență, mai discrete, ce transpar numai în anumite situații, amintind de regulă circumstanțele în care respectiva persoană s-a dovedit dependentă. S-o ascultăm pe Martine, treizeci și opt de ani, funcționară.

Sunt o ființă autonomă, mai cu seamă în relațiile cu prietenii, ori la slujbă. Superiorii nu șovăie să îmi încredințeze sarcini importante și aceasta nu mă înspăimântă deloc. Toate problemele mele vin însă din viața sentimentală. Atâta timp cât nu mă implic prea mult, totul este bine; dar în clipa în care cineva începe să însemne enorm pentru mine, mă forțez să nu devin un crampon. Și întotdeauna a trebuit să lupt cu dorința de a avea o relație fuzională. Nu este nici un secret: tata a părăsit-o pe mama, care nu era îndeajuns de tandră cu el. Copiii i-au fost încredințați mamei, numai că nici cu noi nu era prea afectuoasă, așa că eu căutam mereu afecțiunea profesorilor, a colegilor de clasă și a tuturor adulților pe care îi știam, ca să mă încredințez că eram totuși o fetiță interesantă, deși mama nu-mi acorda mare atenție...

În alte cazuri, tocmai refuzul exagerat al dependenței, al oricărei forme de regresie, chiar temporară, poate dezvălui faptul că, în fond, subiectul se simte vulnerabil și se îndoiește de el. Iată destăinuirea lui Eric, cincizeci de ani, director al unei mici întreprinderi.

Știu că este ceva în neregulă cu mult prea impetuoasa mea dorință de independență: de două ori în viață am avut probleme serioase: o dată când am rămas șomer vreme de un an, și a doua oară când m-am îmbolnăvit destul de grav. În ambele cazuri a trebuit

să mă las în seama celorlalți, a prietenilor și a familiei. Ei bine, vă asigur că departe de a mă liniști, gândul de a fi ajutat mă panica. Mi se părea că sunt un parazit, că situația se prelungea la nesfârșit, fără ca eu să mai pot ieși vreodată din ea. Cei din jur nu izbuteau să înțeleagă de ce eram atât de morocănos... Mult mai târziu, când am chibzuit la toate acestea, le-am putut explica de ce... Dar acum știu că nu mai trebuie să cultiv independența ca unică valoare și semn al forței unui individ...

În fine, câteodată personalitățile dependente apar ca niște persoane amabile, complezente, care nu te contrazic niciodată, gata oricând să-ți facă un serviciu, chiar dacă aceasta le incomodează... Schițând portretul celui pe care-l numește „complezentul" Teophrast descrie acest comportament astfel: „Cel care are această pasiune, oricât de departe s-ar afla, în clipa în care zărește pe cineva în piață, se năpustește către el strigând: «Iată un om de bine!», îl abordează, îl admiră până și în cele mai mărunte lucruri, îl ține cu mâinile amândouă, de frică să nu-i scape; și după ce a făcut câțiva pași cu el, cu multă curtenie îl întreabă când îl mai poate vedea și, în fine, se desparte de el, aducându-i laude mii..." Dar încetul cu încetul, interlocutorului i se dezvăluie inepuizabila nevoie afectivă a acestor persoane, dar și faptul că sunt exigente și acaparatoare uneori... Și atunci caută să se îndepărteze...

CÂND DEPENDENȚA DEVINE MALADIE

Dacă tendințele de dependență sunt prezente, în mod normal, în fiecare din noi, uneori acestea reprezintă tot atâtea feluri patologice de a fi și au consecințe deosebit de neplăcute pentru individ.

Când această tendință este exacerbată, ea face ca exigențele subiectului față de propriul anturaj să crească. Față de ceilalți, poate fi exercitată o presiune puternică extrem de culpabilizantă, gen: „Nu poți să mă părăsești, căci dacă mi se întâmplă ceva, tu vei fi răspunzător." Studiile făcute în

rândul persoanelor supuse unui consult psihiatric au arătat că între 25 și 50% din acestea prezentau trăsături de personalitate dependentă[2], în timp ce se estimează că, în rândul întregii populații, acest procent este de numai 2,5%, majoritatea femei. Trăsăturile de personalitate dependentă sunt extrem de des întâlnite[3] la pacienții deprimați și la agorafobi care, de altminteri, ridică numeroase probleme terapeuților. Trăsături de personalitate dependentă pot fi regăsite și în multe alte tulburări de personalitate, precum și la personalitățile histrionice și evitante, de care vom vorbi ceva mai încolo.

Terapeuții de familie au mai observat că personalitățile dependente își aleg de multe ori parteneri patologici, posesivi și dominatori. Multe femei bătute, bărbați alcoolici s-au dovedit a fi personalități dependente.

În fine, mai trebuie arătat că persoana dependentă, convinsă fiind că nu se poate descurca singură, după o perioadă de timp sfârșește prin a deveni într-adevăr incapabilă. Să o ascultăm pe Lucie, șaizeci și șase de ani, pensionară.

După ce mi-a murit soțul, viața mea a devenit un adevărat coșmar: căci realizasem că eram o infirmă din punct de vedere social. Niciodată nu fusesem la o bancă ori la notar singură. Nu știam să folosesc carnetul de cecuri, să mă uit pe o hartă rutieră, să completez o declarație de impozit. Căci soțul meu era cel ce se ocupa de tot. Așa că a trebuit să învăț totul singură. Și eram tentată să mă agăț iar de cineva, să caut sprijin în afară, să chem întreaga lume în ajutor. Dar psihiatrul meu, la care apelasem din cauza depresiei grave pe care o făcusem, m-a sfătuit ferm să nu fac aceasta și m-a ajutat să învăț să îmi port singură de grijă. Mi-au trebuit mai mulți ani, dar cred că am izbutit.

---

2 L. C. Morey, „Personality Disorders în DSM III and DSM IIIR: Convergence Coverage and Internal Consistency", *American Journal of Psychiatry*, 1988, pp. 145, 573–578.

3 R. J. Reich, R. Noyes. E. Troughton, „Dependant Personality Associated with Phobic Avoidance in Patients with Panic Disorders", *American Journal of Psychiatry*, 1987, pp. 323–326.

Câteva personalități dependente în filme și în literatură

Don Quijote și Sancho Panza, Don Juan și Leporello, Sherlock Holmes și Doctorul Watson... În urma oricărui erou pășește o personalitate dependentă, un personaj discret, devotat, neavând o părere sau o viață personală, în afară de aventurile trăite alături de eroul său. Și desenele animate înfățișează numeroase tandemuri celebre: Obelix și căpitanul Haddock au multe trăsături de personalitate dependentă.

Dependența amoroasă constituie o altă sursă de inspirație pentru scriitori. În *Iubita seniorului,* Albert Cohen, cu Ariane, zugrăvește portretul unei dependențe extreme de ființa iubită.

În *Primăvara din Roma a doamnei Stone,* de Tennessee Williams, o femeie de cincizeci de ani își pierde identitatea și demnitatea în iubirea ei pentru un bărbat mult mai tânăr.

Personajul din *Dantelăreasa* de Pascal Lainé este tulburătorul portret al unei tinere dependente, incapabilă să trăiască numai pentru ea, care seduce și apoi părăsește un tânăr și arogant intelectual.

Și filmele abundă în personaje dependente. În *L'Emmerdeur* de Édouard Molinaro (1974), Jacques Brel joacă rolul unui comis voiajor, care este de-a dreptul nostim în felul în care se agață de Lino Ventura, care l-a salvat de la o tentativă de suicid. Filmul lui Stanley Kubrick, *Barry Lyndon* (1973) o înfățișează pe Marisa Berenson în rolul Lady-ei Lyndon, o frumoasă aristocrată care trăiește în umbra figurilor masculine și care nu manifestă niciodată nici cea mai mică veleitate de autonomie altfel decât prin priviri enigmatice și îndurerate... Dar cel mai izbutit personaj rămâne, fără îndoială, cel din *Zelig* (1984), film regizat și jucat de Woody Allen, care descrie toate problemele unei ființe aflate în incapacitate de a ști cine este cu adevărat, într-atât încât, cu succesivii săi interlocutori, face dovada unui mimetism absolut, adoptându-le opiniile, stilul de viață, până și caracteristicile fizice și vestimentare.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE DEPENDENTE

Recomandabil

- **Să li se laude mai mult inițiativele decât reușitele, să fie ajutate să banalizeze eșecurile**

Incapacitatea multor personalități dependente de a acționa ascunde tocmai teama de eșec și de urmările lui. Înconjurat de persoane pe care le consideră mai competente ca el, dependentul se teme de criticile ce ar putea fi aduse inițiativelor lui. Nu întăriți acest mod de a vedea lucrurile, iar când sunteți nevoit să-l criticați, fiți mereu atenți să puneți accentul pe inițiativele lui, chiar dacă rezultatele nu sunt la înălțime... Să-l ascultăm pe Felix, douăzeci și unu de ani, student.

Unul din primii oameni care m-au ajutat să capăt încredere în mine a fost unul din profesorii de sport din liceu. Voiam să joc tenis și părinții mă înscriseseră la unul din cursurile lui. Cum mă încerca o frică vecină cu panica la gândul că aș părea ridicol și că l-aș putea dezamăgi, la începutul anului el m-a luat de o parte și mi-a spus: „Puțin îmi pasă de rezultatele tale și nici nu îți cer să fii bun. Ceea ce vreau este ca tu să încerci; căci doar așa vei învăța și este și normal să nu-ți reușească totul de la început." Nu știu de ce, dar pentru mine a fost ca un declic, nimeni nu-mi mai vorbise astfel. Dacă încercasem numai să vin la fileu, el mă felicita, la fel dacă încercam să servesc, chiar dacă toată ora mingile mele săriseră în afară. La sfârșitul fiecărei ore, nu uita să sublinieze încercările și strădaniile mele.

- **Dacă vă cere sfatul, înainte de a le răspunde chestionați-le în privința punctului lor de vedere**

Subiectul dependent va încerca să vă facă să luați decizii în locul lui; de multe ori, veți fi poate tentați să-i faceți jocul; fie pentru a-l ajuta, fie pentru a câștiga timp, fie pentru că gândiți că sunteți mai în măsură să luați o decizie, fie pentru că este măgulitor să fii în postura de înțelept sau de cunoscător. Dar amintiți-vă de un proverb chinezesc: „Dacă vrei să ajuți

pe cineva, nu-i da un pește, învață-l mai bine să pescuiască"... Iată ce ne spune Melanie, douăzeci și șase de ani, secretară.

Mi-aduc aminte de o fată care și-a făcut practica la noi. Nu putea lua singură nici cea mai mică decizie și venea mereu să îmi ceară sfatul. De regulă, toți începătorii procedează la fel, dar pentru scurt timp, apoi, încet-încet, se descurcă și singuri. Ceea ce nu prea se întâmpla cu ea... La un moment dat am priceput care era problema ei și nu-i răspundeam fără să chibzuiesc înainte. De fiecare dată îi spuneam: „Am să-ți spun care-i părerea mea, dar mai întâi vreau să știu ce ai face tu sau ce crezi tu." La început a fost puțin deconcertată, crezând că o sfidam ori că voiam să o las fără replică, verificându-i cunoștințele; apoi a intrat în joc. A sfârșit prin a avea din ce în ce mai puțină nevoie de ajutorul nostru și ne cerea părerea numai din când în când.

- **Vorbiți-le de îndoielile și slăbiciunile voastre, nu șovăiți să-i cereți voi înșivă sfatul și ajutorul**

Această atitudine prezintă două avantaje. Primul este că încet-încet veți pune în lumină chiar subiectul dependent, inversând rolurile și ajutându-l să iasă din pielea personajului care întreabă mereu și este sfătuit mereu.

Al doilea este că îl veți ajuta să nu-i mai privească pe ceilalți ca persoane ce îi sunt superioare în totul. Unul din cele mai bune mijloace de a-i schimba pe oameni nu este atât acela de a le explica ce trebuie să facă ori să gândească, ci de a le oferi un exemplu. Arătându-i unui dependent că voi înșivă aveți uneori îndoieli în privința propriei persoane, ori că sfaturile lui vă interesează, veți depăși mult în elocvență un discurs lung, și-i veți dovedi că poți fi, în același timp, sigur pe tine și independent (cum sunteți, desigur, dumneavoastră), dar că poți și avea nevoie de ajutorul celorlalți. Să-l ascultăm pe Joël, patruzeci de ani, agent de asigurări.

Când am făcut primii pași în această profesie, am avut șansa de a avea ca șef un tip extraordinar: era mereu dispus să mă sfătuiască și să îmi împărtășească din experiența lui, dar nu șovăia să își mărturisească și propriile ezitări și să-mi ceară părerea, când era cazul, în vreo problemă. La început mă îngrozea gândul că îi spun nu-

mai lucruri neinteresante ori inexacte: ce oroare dacă din vina mea luase vreo decizie proastă! Numai că el avea și o capacitate absolut excepțională de a accepta eșecurile, fără a dramatiza. Iar faptul de a descoperi că o persoană, pe care o admiram atât, nu era scutită de îndoială și că simțea nevoia de a cere părerea altora m-a ajutat enorm...

- **Ajutați-le să-și multiplice activitățile**

Puteți ajuta o persoană dependentă să-și multiplice ocaziile de a cunoaște și alți oameni, deși la început îi veți fi companion într-o serie de activități. Chiar dacă va cultiva alte relații de „atârnare", multiplicarea surselor de dependență este un prim pas spre autonomie. Iată ce ne spune Virginie, treizeci și opt de ani, grafician.

Odată sosită la Paris, surorii mele i-a fost teribil de greu să se integreze. Fusese mereu dependentă de părinții mei și a avut tendința de a se agăța zdravăn și de mine, așa că, în permanență, mă împiedicam de ea. Degeaba îi tot spuneam să se înscrie la cluburi sportive, la un ansamblu coral, să-și invite colegii de birou, căci nu făcea nimic din toate acestea... Atunci am luat taurul de coarne și am schimbat tactica. Împreună am hotărât să ne înscriem la un club de drumeție, iar ea a început să își invite câțiva colegi și prieteni de-ai mei, pe care îi prezentasem și ei... După câtva timp, am putut să mă retrag din circuit, căci de acum ea se descurca și fără mine. Mai bine zis se descurca cu alții nu cu mine. De fapt, este ceea ce a făcut întotdeauna...

- **Făceți-le să înțeleagă că sunt o serie de lucruri pe care le puteți face fără ele, dar că aceasta nu înseamnă că le respingeți**

Dacă aveți o seamă de relații amicale ori profesionale, persoana dependentă se va simți respinsă, dată de-o parte (fără să aibă vreodată curajul de a vă mărturisi aceasta deschis), pentru faptul că aveți o viață în afara ei, că dați de pildă o petrecere între prieteni la care nu o invitați, că aveți un proiect profesional la care nu ia parte. Nu încercați să îi ascundeți asemenea inițiative și nu cedați în fața culpei resimțite, inte-

grând-o ulterior în planurile voastre... țineți-o sincer la curent, explicându-i de ce nu ați invitat-o și, măcar la începutul „administrării" unui asemenea tratament, făceți-i dovada stimei pe care i-o purtați, invitând-o la o altă petrecere, ori la o altă ședință de lucru. Să-l ascultăm pe Jean, douăzeci și nouă de ani, informatician.

Unul din colegii mei de lucru este un tip tare de treabă, dar foarte posesiv. Mi-a luat ceva timp să pricep cum „funcționează", căci el nu spune niciodată lucrurilor pe nume: doar că este trist și se îmbufnează... Nu suporta să aibă loc anumite evenimente fără el; la un moment dat formasem un grup de studiu asupra multimediei și a consecințelor ei în profesia noastră. Pentru mine era mai degrabă o pedeapsă faptul de a lucra de două ori pe lună cu grupul mai sus amintit. Și cum știam că avea copii și o viață de familie, nu-l invitasem și aceasta nu i-a căzut bine deloc. S-o fi gândit pe semne că noi îl consideram un incompetent, sau o persoană neinteresantă. Altă dată, o colegă dăduse o petrecere la ea, și, cum are un apartament foarte mic, nu-l invitase, căci nu erau prea apropiați. Când a aflat de petrecere, el n-a zis nimic, dar vreo două săptămâni a avut un soi de reacție depresivă, până când m-am dus să-i vorbesc și să mă lămuresc: el se simțea exclus din colectiv. Acum însă știm că trebuie să-i explicăm situațiile de acest gen, pentru ca el să nu se simtă respins.

Nerecomandabil

- **Să luați decizii în locul lor, chiar dacă vă cer; nu le săriți în ajutor de câte ori sunt în impas**

Sunt persoane bine intenționate, sau naive, pentru care tentația de a sări în ajutorul personalităților dependente este mare: disperarea de care dau dovadă acestea este reală și nu este (sau este rareori) vorba de șiretenie sau de comoditate. Numai că fiecare sfat ori sprijin acordat încurajează tendința ulterioară de a cere din nou ajutor și — ceea ce este încă mai grav — accentuează sentimentul neputinței și al autodeprecierii la individul dependent. Acum, iată ce ne povestește Maxime, patruzeci și șase de ani, inginer.

Prima mea soție era o ființă dependentă și imatură. Eu par mereu sigur pe mine, chiar și atunci când nu sunt: este felul meu de a mă convinge că lucrurile se vor rezolva și cred că tocmai asta-i plăcuse la mine! Numai că am căzut în cursa ei: se lăsa cu totul în seama mea, ceea ce la începutul căsniciei mă incita și mă punea parcă în valoare. La un moment dat însă, ceva n-a mai mers: sunt un tip gelos și nu îmi plăcea ca ea să plece de lângă mine. Și cum era o femeie frumoasă, era și destul de curtată. Am avut câteva certuri destul de puternice, în care ea îmi reproșase că o sufoc, că n-o ajut în nici un fel să capete încredere în ea ori să progreseze. În fond, cred că ea încerca să seducă alți bărbați tocmai pentru a deveni mai sigură pe ea. Numai că eu nu puteam tolera așa ceva! În cele din urmă ne-am despărțit.

- **Să le criticați fățiș inițiativele, chiar dacă nu sunt bune**

Dacă doriți să ajutați o persoană să nu mai fie dependentă, este necesar să vă înarmați cu multă răbdare: o dată ce ați izbutit să o convingeți să ia chiar ea decizii, să vină cu inițiative, va trebui să fiți pregătiți și pentru consecințe, căci subiectul dependent nu va pierde ocazia de a se întoarce mai apoi spre voi, încercând să vă afle părerea în privința rezultatelor ori ca să vă atragă atenția asupra dezastrului... Trebuie să fiți realiști: dependentul, chiar dacă este mai puțin incompetent decât crede el, poate fi mai incompetent decât vă puteți voi imagina! Stăpâniți-vă, așadar, să-i aplicați sistemul vostru de judecată, spunându-i că sunt unele inițiative pe care ar fi mai bine să nu le ia; fiecare din încercările lui trebuie încurajată, chiar dacă sunteți îndreptățiți să-i criticați felul în care a procedat și să fiți sinceri în privința rezultatelor. Să-l ascultăm pe Martin, cincizeci și doi de ani, medic.

Cât privește felul în care mi-am crescut copiii, cred că am greșit destul de mult și este vorba mai ales de fiica mea cea mare. Eu am fost un tată prea sever, iar soția mea o mamă mult prea protectoare. Voiam să-mi determin fiica să fie mai performantă și mai independentă, dar, pe atunci, credeam că trebuie să fii cu atât mai sever și exigent, cu cât copilul era mai puțin motivat. Dintotdeauna am fost de părere că fiica mea era genul „puțin îmi pasă de tot", capabilă,

dar leneșă. Și fără îndoială că nu mă înșelam întru totul, dar faptul că ștacheta pe care i-o fixasem era prea sus pentru ea o făcuse să se îndoiască și mai mult de propriile ei forțe. Ceea ce mi-a și reproșat după mulți ani; mi-a spus că din cauza mea este atât de dependentă de părerea celorlalți; că nu are curajul să ia nici o decizie de teama de a nu i se aduce reproșuri, cum făceam eu cândva. Este adevărat că atunci când nu făcea nimic eram furios, dar nu eram mai puțin furios nici dacă nu făcea lucrurile corect ori așa cum aș fi dorit eu, potrivit criteriilor mele.

- **Să le abandonați cu desăvârșire, pentru a le „învăța să se descurce singure"**

Din calcul sau din oboseală, vă veți simți uneori tentați să-l împingeți pe dependent la acțiune, așa cum împingi o persoană în apă. Ca să-l silești să reacționeze... Numai că rareori această strategie dă rezultate în cazul persoanelor dependente, care, de cele mai multe ori, vor fi încă mai angoasate în urma unui astfel de „tratament", iar convingerea despre propria neputință de a se descurca singure le va fi întărită. Dacă vreți să le ajutați să devină independente, este preferabil să procedați mai progresiv. Și este cea mai anevoioasă cale, căci necesită o mare vigilență: dependentul, deși în aparență va încuviința principiul că trebuie să învețe să se descurce singur, va căuta în permanență pretexte pentru a cere din nou ajutor ori pentru a-și face uitate obiectivele. Să-l ascultăm pe Jean-Michel, șaizeci și cinci de ani, fost profesor.

Fiul nostru era tare dependent de noi, mai cu seamă că mama lui îl cocoloșise mereu. Când a împlinit optsprezece ani și s-a înscris la facultate, am decis să-l împing din cuib și să fiu mai exigent cu el: i-am spus că era timpul să se descurce și fără noi și că îi voi da lunar o mică sumă de bani. L-am îndemnat să se înscrie la o facultate aflată la celălalt capăt al Franței, unde putea studia ceea ce îl interesa. Întreaga experiență s-a preschimbat iute într-o catastrofă; ne telefona în fiecare seară, iar mai târziu am aflat că îi telefona soției mele chiar și în timpul zilei; nu-și făcuse nici un prieten și se hrănea cu ce nimerea. Când, după câteva săptămâni, soția mea s-a dus să-l vadă, era cât pe ce să leșine când a văzut mizeria și dezordinea

din cămăruța lui de student. Și nu este de mirare! Câtă vreme a locuit cu noi, soția mea își petrecea tot timpul strângând și curățând după el și încercând să-i ghicească până și cea mai mică dorință; el nu era în stare nici măcar să cumpere și să fiarbă un ou. În cele din urmă am cedat la rugămințile lui de a-i îngădui să revină și să urmeze o altă facultate în orașul nostru, căci, mai mult, era cumplit de nefericit fiind atât de departe de noi...

- **Să le îngăduiți să plătească prețul dependenței sale (să vă ofere cadouri și să facă „munci plicticoase")**

Dependentul va încerca să vă cumpere bunăvoința, să vă intre în grații. Cum anume? Arătându-se extrem de serviabil, oferindu-vă cadouri, acceptând să facă cele mai penibile și dezgustătoare treburi. Numai că în felul acesta sunteți antrenați într-un angrenaj subtil, în care culpa pe care o veți resimți vă va face să reacționați potrivit așteptărilor lui, arătându-vă protector și acceptându-l ca însoțitor. Admirația și devotamentul personalităților dependente din anturajul vostru își au prețul lor... Iată mărturia lui Octave, douăzeci și opt de ani, cercetător în biologie.

Când părinții mei m-au trimis întâia dată într-o tabără de vacanță, îmi amintesc că eram tare neliniștit gândindu-mă la felul în care voi fi întâmpinat și acceptat de ceilalți copii, de monitori. Eram gata să mă ofer pentru toate corvezile: să strâng masa, să spăl vasele, să golesc pubelele... Când mergeam în sat, cu banii pe care mi-i dăduseră părinții cumpăram dulciuri și reviste pentru toți ceilalți colegi de cameră. Reușisem: eram favoritul unora dintre monitori, iar colegii mă acceptau la jocurile lor. Pe vremea aceea mi se părea că acesta era singurul mod de a-mi face un loc sub soare...

- **Să le lăsați să vă „invadeze"**

Vulnerabilitatea de-a dreptul mișcătoare uneori a personalităților dependente, solicitudinea lor reală și talentul de a se vârî încet-încet în viețile altora, le preschimbă într-un soi de paraziți ai existenței noastre. Dacă nu trasăm limite clare solicitărilor de ajutor, ca și aversiunii față de singurătate a personalităților dependente, fără să ne dăm bine seama ne

putem trezi „invadați". Și încă ceva: banalizarea dependenței prezintă un dublu inconvenient: este stânjenitoare pentru cel ce îndeplinește rolul obiectului de ancorare și profund devalorizantă pentru persoana dependentă, care își vede o dată în plus convingerea că este o ființă neinteresantă, din moment ce este acceptată cu atâta ușurință, fără a i se da atenție. Să-l ascultăm pe Olivier, treizeci și doi de ani, consilier de personal. *Îmi aduc aminte de un coleg de facultate care se ținea de coada mea. În cele din urmă îmi luasem față de el libertăți pe care nu aș fi îndrăznit niciodată să mi le iau față de altcineva. Cum adesea mă ținea de vorbă la telefon ore întregi, în acel timp făceam și alte lucruri: citeam, scriam, făceam ordine... Uneori venea la mine și rămânea parcă țintuit în camera mea, atunci eu îmi vedeam de treburile mele, continuând să-i vorbesc totuși, mai mult sau mai puțin. Era ca o plantă, ori ca un animal domestic, se așeza într-un colț cu o carte în mână, iar eu uitam de el...*

Cum să ne purtăm cu personalitățile dependente

Recomandabil

- Să li se laude mai mult inițiativele decât reușitele, să fie ajutate să banalizeze eșecurile.
- Dacă vă cere sfatul, înainte de a răspunde chestionați-le în privința punctului lor de vedere.
- Vorbiți-le de îndoielile și slăbiciunile voastre, nu șovăiți să-i cereți voi înșivă sfatul și ajutorul
- Ajutați-le să-și multiplice activitățile.
- Făceți-le să înțeleagă că sunt o serie de lucruri pe care le puteți face fără ele, dar că aceasta nu înseamnă că le respingeți.

Nerecomandabil

- Să luați decizii în locul lor, chiar dacă v-o cere; nu le săriți în în ajutor de câte ori sunt într-un impas.
- Să le criticați inițiativele, chiar dacă nu sunt bune.
- Să le abandonați cu desăvârșire pentru a le „învăța să se descurce singure".

- Să le îngăduiți să plătească prețul dependenței sale (să vă ofere cadouri și să facă „munci plicticoase").
- Să le lăsați să vă „invadeze".

Dacă vă este patron: fiți mâna lui dreaptă și cereți-i să vă mărească salariul.

Dacă vă este soț/soție: chiar dacă vi se pare măgulitor la început, nu uitați că într-o bună zi vă veți plictisi să fiți dumneavoastră cel ce ia deciziile importante.

Dacă vă este coleg sau colaborator: trimiteți-l frumușel înapoi la treburile lui.

Aveți trăsături de personalitate dependentă?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Înainte să iau o decizie importantă cer și părerea altora.		
2. Îmi este greu să sfârșesc o discuție ori să îmi iau rămas bun de la cineva.		
3. Adesea mă încearcă îndoieli în privința valorii propriei persoane.		
4. Când mă aflu într-un grup, rareori se întâmplă să propun activități, subiecte de conversație sau să vin eu cu idei noi, ci mai curând am tendința de a mă lăsa „dus de val".		
5. Am nevoie de câteva persoane care să-mi fie foarte apropiate și pe care să mă pot bizui.		
6. Sunt în stare să mă sacrific pentru ceilalți.		

7. De multe ori nu îmi exprim părerea de teama unui conflict cu interlocutorii mei.		
8. Nu prea uit pe nimeni și nici nu-mi place să mă despart de nimeni.		
9. Sunt tare sensibil(ă) la critici și dezacorduri.		
10. Mi se spune ades că merit mult mai mult decât ceea ce am.		

(*Completați chestionarul singur, nu cereți părerea persoanelor de încredere din anturajul vostru!*)

X

Personalitățile pasiv-agresive

Carole, douăzeci și opt de ani, funcționară la o bancă, ne povestește despre una din colegele ei de birou, Sylvie.

La prima vedere, Sylvie este o salariată ca toți ceilalți. Pare că își face treaba, că se înțelege cu colegii ei și „nu face valuri". Așa am crezut eu la început. Dar după câteva săptămâni, mi-am dat seama că această aparență calmă ascunde o adevărată luptă între Sylvie și André, șeful nostru. Am observat că la fiecare ședință, deși André le îngăduie tuturor să-și exprime punctul de vedere, Sylvie nu spune mai nimic și își ia un aer ostil, morocănos, ca și când s-ar plictisi. Totuși, dacă André i se adresează direct, ea îi răspunde cu un aer amabil, vizibil factice însă, de aceasta dându-și seama chiar și el.

După ședință, Sylvie începe să comenteze deciziile luate de André, ori noile dispoziții date de chiar direcțiunea băncii. Cum este inteligentă, are un adevărat talent de a depista orice punct slab. Apoi însă se dovedește că respectă noile proceduri, dar într-un mod atât de rigid și meticulos, încât aceasta îi încetinește în mod considerabil munca. Și știe foarte bine asta, dar a găsit acest mijloc de a „sabota" procedura, fără să i se poată reproșa nimic. Încearcă să ne convingă că André este mai puțin competent decât noi, că pentru patroni noi suntem un fel de „mai puțin decât nimic".

Evident, având-o în preajmă zi de zi, te obișnuiești să o auzi zicând aceleași lucruri și să relativizezi. Dar acum câtăva vreme izbutise să o atragă de partea ei pe Isabelle, proaspăt angajată la noi, și să o influențeze. Complet „montată", Isabelle a început să discu-

te în ședințe deciziile lui André, ori să refuze unele sarcini suplimentare. André a priceput de îndată ce se întâmplase: a chemat-o numaidecât pe Sylvie și i-a tras un perdaf. Sylvie a ieșit din biroul lui trântind ușa. A doua zi n-a mai apărut la serviciu și am aflat că își luase două săptămâni de concediu medical.

În lipsa Sylviei, Isabelle s-a liniștit și a sfârșit prin a înțelege și a accepta punctul nostru de vedere. André are cusururile lui, dar este un tip de treabă, corect și preocupat ca totul să decurgă cum trebuie. Când Sylvie a venit la serviciu m-am dus să o văd și s-o ajut să înțeleagă că era necesar să facem ca atmosfera să fie plăcută, din moment ce ne aflam cu toții în aceeași barcă. Dar Sylvie nu se consideră răspunzătoare pentru vreun conflict, fie cât de mărunt. Iar dacă atmosfera era tensionată, singurii răspunzători erau André și condițiile de muncă.

În ședințe a continuat să adopte aceeași atitudine și să se achite cu mare întârziere de obligațiile ei profesionale. André a solicitat transferul ei. Dar Sylvie a refuzat și s-a adresat sindicatelor, iar la birou atmosfera a devenit irespirabilă.

Ciudat este că în afara serviciului Sylvie este cu totul altă persoană. La început mergeam uneori la cinema împreună sau la cumpărături, și atunci era bine dispusă, se dovedea a fi o persoană plăcută. Dar în clipa în care vine la birou se preschimbă în zâna rea din povești. Eu cred că problema lui Sylvie este că pregătirea ei nu concordă cu munca pe care o face. Deși este licențiată în istorie, a trebuit să se mulțumească cu un post administrativ. Eu cred că ar putea încerca fie să-și caute altă slujbă, fie să accepte și să se obișnuiască cu postul pe care îl deține, numai că Sylvie este înciudată, iar mânia ei se răsfrânge asupra superiorilor.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE SYLVIE?

S-ar părea că unica obligație profesională a lui Sylvie este de a se împotrivi. Comentează deciziile, își tărăgănează lucrul, încearcă să-i ralieze și pe alții la împotrivirea ei. S-ar părea că ea percepe ca ofensator tot ce îi cer superiorii să facă. Potrivit spuselor Carolei, André este ceea ce se cheamă un șef bun, care

se străduiește să potolească tensiunile. Sylvie îl antipatizează pe André, dar nu ca individ, ci pentru că reprezintă o autoritate. Pe de altă parte, Sylvie repune în chestiune legitimitatea oricărei ierarhii a băncii și este încredințată că este rău tratată. Putem deci afirma că Sylvie pare să fie caracterizată de o intoleranță la faptul de a fi subordonată.

Dar această intoleranță nu se manifestă deschis. Nu se opune pe față șefilor ei, ci își tărăgănează treaba pe care o are de făcut, în ședințe nu participă la discuții, pentru ca ulterior să dezaprobe ceea ce s-a spus. Ea nu se antrenează într-o luptă deschisă, ci se mulțumește să împingă la luptă o tânără colegă, puțin naivă.

În fața superiorilor săi Sylvie face dovada unei rezistențe pasive, opunându-li-se, dar nu în mod direct, ci în mod ocolit.

În afara slujbei, când nu i se mai pretinde nimic, Sylvie poate fi o persoană absolut încântătoare ceea ce confirmă faptul că problema ei este centrată pe situațiile ce comportă raporturi de autoritate.

Intoleranța față de ordine, rezistență pasivă: Sylvie prezintă caracteristicile personalității pasiv-agresive.

Personalitatea pasiv-agresivă

- Atât în domeniul profesional, cât și în viața personală, manifestă *rezistență* la exigențele celorlalți.
- Discută excesiv de mult ordinele, îi critică pe reprezentanții autorității.
- *Într-un mod ocolit*: „tărăgănează" lucrurile, este intenționat ineficientă, stă îmbufnată, „uită" anumite lucruri, se plânge că este neînțeleasă ori desconsiderată, sau că este rău tratată.

O descriere a personalității pasiv-agresive în fața unui grup incluzând salariați, dar și cadre de conducere, le va declanșa, fără doar și poate, reacții din cele mai ostile. Este adevărat că a avea un colaborator pasiv-agresiv poate fi o adevărată încercare. Căci, în aceste condiții, poți fi încredințat că vei lucra

într-un climat nu tocmai plăcut, că deciziile tale vor fi aparent acceptate, dar nerespectate în fond, că vei descoperi erori și întârzieri în executarea lucrărilor. Unele personalități pasiv-agresive știu să se mențină la limitele suportabilului, altele depășesc această limită și atunci sunt transferate ori concediate. Dar cum se explică acest comportament aproape sinucigaș uneori?

CUM PERCEP LUMEA PERSONALITĂȚILE PASIV-AGRESIVE?

Deviza personalităților pasiv-agresive ar putea fi „A te supune este o adevărată înfrângere". Un ordin, uneori chiar o simplă cerere le trezesc un sentiment de revoltă și de frustrare. Dar rareori își vor manifesta această revoltă într-un mod sincer, căci cealaltă deviză a acestor personalități ar putea fi: „Dacă spui ce gândești riști prea mult." Așadar, agresivitatea lor față de autoritate se va manifesta deseori prin pasivitate, de unde și numele dat acestui tip de personalitate. Cu toții ne confruntăm cu o serie de comportamente pasiv-agresive. Exemple: la restaurant, de pildă, chelnerul care, după ce i-ați spus că așteptați cam de mult, se îndreaptă agale spre bucătărie, ori copilul pe care l-ați trimis în camera lui să-și facă temele și care se mulțumește să se întindă pe pat, ori fiica voastră care, după ce a fost mustrată că zăbovește prea mult la telefon, se așază totuși la masă cu întârziere, ori menajera care sosește cu întârziere căci găsește că o chemați prea des, ori secretara dumneavoastră care își ia concediu de boală tocmai după ce i-ați tras un perdaf. În toate aceste situații — și aceasta este numitorul lor comun — sunt implicate două persoane între care există un raport de autoritate: patron și colaborator, client și personal de serviciu, părinte și copil.

Voi înșivă n-ați vădit oare niciodată comportamente pasiv-agresive? „Dacă nu sunt rugat frumos, nu fac asta." Ce ați răspunde la această frază: adevărat sau fals? Și atunci suntem cu toții pasiv-agresivi?

PERSONALITATEA PASIV-AGRESIVĂ: PERSONALITATE SAU COMPORTAMENT?

Se poate vorbi de o tulburare de personalitate numai atunci când anumite comportamente sunt prezente în mod constant, în toate sferele vieții individului, de-a lungul întregii sale vieți. Or, dacă sunt persoane ce vădesc *comportamente* pasiv-agresive în anumite împrejurări, în care nu au chef să se supună, este mai dificil în schimb să reperezi aceste comportamente în cazul unei *personalități* pasiv-agresive care are comportamente pasiv-agresive în mai toate situațiile în care i se solicită să facă un anumit lucru ori i se dă un ordin, și aceasta de-a lungul întregii vieți[1].

De pildă, mulți adolescenți trec printr-o fază de revoltă împotriva autorității și, acasă sau la școală, adoptă comportamente pasiv-agresive: stau îmbufnați, nu-și fac temele, ori își irită părinții, refuzând să-i ajute la treburile casnice etc. Dar este numai o fază normală în dezvoltarea lor psihologică și în procesul de formare a propriei identități. De altminteri, este suficient să părăsească casa părintească pentru a nu se mai opune părinților, ori să-și găsească o activitate care să-i intereseze cu adevărat, ca să nu își mai târâie picioarele. Nu este vorba nicidecum de o tulburare de personalitate, ci de un stil de comportament, tranzitoriu și frecvent la această vârstă.

Totuși există adevărate personalități pasiv-agresive, pentru care opoziția indirectă la orice formă de autoritate constituie un stil de viață? Să o ascultăm pe Laurence, treizeci și doi de ani, care în urma unor eșecuri profesionale și sentimentale s-a decis să înceapă o terapie.

Pe măsură ce vorbim de viața mea, îmi dau seama că încă din adolescență se repetă o aceeași situație: când mă simt constrânsă de cineva, fie părinte, fie iubit, respectiva persoană începe să îmi displacă într-atât, încât mă străduiesc din răsputeri să o exasperez și totul sfârșește printr-o ruptură. Nu știu cum fac alții; poate sunt

---

[1] T. Millon, J. Radovanov, „Passive-Agressive Personality Disorders", in *The DSM IV: Personality Disorders, op. cit.*, pp. 312–325.

mai docili sau poate că izbutesc să se apere în altfel, cu ceva mai multă diplomație?

De pildă, în toate relațiile mele sentimentale, a existat întotdeauna un moment în care găseam că partenerii mei luau decizii fără să mă consulte, ca și cum era cât se poate de normal să consimt, să mă supun. Alain, de pildă, mă chema la el în birou ca să-mi spună: „M-am gândit să mergem în Normandia în week-end-ul acesta." Mă enervam, dar nu spuneam nimic. Îmi place Normandia, dar nu suportam să decidă el pentru mine. Și atunci făceam în așa fel încât să îmi petrec toată ziua de vineri la birou; trăgeam de timp, tărăgănam tot ce aveam de făcut, spunându-i că am prea mult de lucru și cum îmi cerea să mă grăbesc descopeream subit și alte dosare ce trebuiau puse la punct. În cele din urmă îmi terminam treaba, mult prea târziu însă ca să mai putem pleca în aceeași seară. Iar a doua zi mă plângeam că sunt istovită, și apoi week-end-ul îmi părea prea scurt, așa că nu merita să mai plecăm.

La început era dezolat cu adevărat, mai apoi însă se enerva din ce în ce mai tare. Și pe plan sexual pornisem o serie de represalii, respingându-l deseori și spunându-i că nu aveam nici un chef să fac dragoste. Evident că a sfârșit prin a mă părăsi și mi-am dat seama prea târziu că era un bărbat încântător, pe care multe fete și l-ar fi dorit ca partener.

Aceeași atitudine o am și la slujbă. Aș putea spune că pândesc o decizie nu tocmai justă ori o recomandare ușor autoritară, pentru ca deîndată să încep să tărăgănez lucrurile, să mă împotrivesc în felul meu, pe tăcute, ori să fiu țâfnoasă. Iar șefilor mei le-am căzut repede în dizgrație, pe de altă parte însă sunt o persoană competentă și așa se face că am rămas în acel post, iar când mi se lăsa și puțină libertate, superiorii nu aveau a se plânge de rezultate. Și aceasta era ceva ce s-ar fi putut aranja, dar eu nu eram niciodată mulțumită și le pretindeam și mai multă libertate până când am stricat și am năruit totul, orice înțelegere între noi.

Îmi dau seama că în toate sferele vieții mele manifest această formă de intoleranță la orice formă de autoritate.

Când găsesc o amendă pe parbriz, o rup imediat, în ciuda consecințelor pe care le-am suportat nu o singură dată. Blocarea contu-

lui, majorarea amenzilor... Și la hotel, în ziua plecării, mă irită teribil că trebuie să eliberez camera înainte de prânz, și iar trag de timp.

Nu știu de ce sunt așa. Ba cred că bănuiesc de ce. Tata era extrem de autoritar, era un tip căruia îi plăcea să le poruncească celorlalți, să se facă ascultat de toată lumea. Ani întregi o văzusem pe mama împotrivindu-i-se, dar în felul ei, tăcut, plângându-se că este obosită. Când trebuia să meargă undeva împreună, mama se aranja ore întregi, până când el exploda. Și cu mine și sora mea încerca să fie la fel de autoritar, voia să controleze, să supravegheze totul, ieșirile noastre, felul în care ne îmbrăcam, să decidă el în privința prietenilor pe care aveam dreptul să-i frecventăm. Sora mea mai mare i s-a împotrivit cu o violență fantastică (de altfel îi și seamănă mult) și a părăsit foarte repede căminul părintesc. Dar eu nu am avut curajul ei, izbucnirile lui de mânie mă înspăimântau, mi se făcea teamă și atunci am început să mă împotrivesc, pe ascuns însă, ca și mama de altfel. Cum anume? Îmi târâiam picioarele, învățam prost la școală, nu mă purtam cuviincios la masă, și când izbuteam să-l enervez încercam o mare satisfacție. Urmasem, cred, modelul mamei mele...

Laurence și-a conștientizat propria problemă și este o etapă necesară de multe ori, dar nu și suficientă pentru a se putea vorbi de o schimbare. O vom vedea pe Laurence făcând ulterior progrese.

Personalitățile pasiv-agresive în filme și în literatură

În *Pisica* (1971) de Pierre Granier-Deferre, o ecranizare după unul din romanele lui Simenon, Jean Gabin și Simone Signoret joacă rolul unui cuplu aflat în pragul bătrâneții și care își tot „administrează" invective și comportamente pasiv-agresive. A nu se viziona filmul înainte de căsătorie.

În *Revolta de pe Caine*, de Herman Wouk (film regizat de Edward Dmytryk, 1954), pe care l-am citat deja pentru personalitatea paranoică a comandantului de bord, unul din ofițerii secunzi, locotenentul Keefer, pare să se supună — dar numai în aparență — superiorului său, pentru ca ulterior să-i discute ordinele și să instige întregul echipaj împotriva lui; Keefer

își petrecea mare parte din timp în cabina lui, tolănit, cu o satisfacție absolut pasiv-agresivă.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE PASIV-AGRESIVE

Recomandabil

- **Să fiți amabili**

Personalitățile pasiv-agresive sunt extrem de susceptibile la tot ce aduce a lipsă de considerație. Dacă le ceri ceva într-un mod abrupt ori cu un aer distant le poți trezi de îndată ostilitatea. De altfel, puneți-vă în locul lor: cum ați reacționat când șeful vostru v-a ordonat ceva? Chiar dacă ați fost de acord cu decizia lui, ați fost tentat să nu o respectați, pentru că aerul lui autoritar v-a iritat. Aflând că personalitățile pasiv-agresive încearcă adesea această senzație de furie, veți înțelege poate că, dacă sunteți binevoitoare cu ele, șansele ca lucrurile să decurgă bine sporesc.

Chiar dacă între voi și personalitatea agresivă există un anume raport de autoritate, nu uitați să vă luați un aer amabil, ori să adăugați o frază empatică, dovadă că îi înțelegeți punctul de vedere.

De pildă, vă aflați într-un restaurant, ați făcut comanda de mai bine de zece minute și încă nu ați fost servit. Așa că îi atrageți atenția chelneriței, ce pare cam morocănoasă. Comparați următoarele versiuni:

Prima versiune: „Aștept de zece minute! E de necrezut! Mișcați-vă odată!"

A doua versiune: „Sunt tare grăbit. Știu că aveți mulți clienți, dar v-aș fi recunoscător dacă m-ați putea servi mai repede."

Nici una din cele două versiuni nu garantează un rezultat, dar cât privește prima din ele este sigur că veți provoca o nouă reacție pasiv-agresivă. Este posibil ca chelnerița să vă servească de îndată, dar va face astfel încât să vă sancționeze, într-un

fel sau altul, „uitând" de pildă tacâmul, dispărând chiar în clipa în care ați dori să vi se facă nota de plată sau așezând în vecinătatea voastră convivi gălăgioși.

Într-o piesă de Jean Anouilh, majordomul unei familii burgheze, ca urmare a unei revoluții, devine protectorul familiei în serviciul căreia fusese înainte. (Revoluționarii îngăduie ca această familie burgheză să locuiască mai departe în casa ei, pe care o va transforma în muzeu, pentru ca poporul să poată vedea cum trăiau burghezii înainte de revoluție.) El le destăinuie că, înainte, când era exasperat de comportamentul lor autoritar, se răzbuna pe ascuns: înainte de a le servi supa urina în ea. În cazul comportamentului pasiv-agresiv exacerbat, agresiunea nu este numai indirectă, ci și invizibilă pentru persoana vizată! Bunele maniere înlesnesc viața în societate, dar și relațiile cu personalitățile pasiv-agresive.

Iată un alt exemplu: aveți absolută nevoie ca secretara să vă dactilografieze niște scrisori până a doua zi. Cum are deja mult de lucru, va fi nevoită să rămână peste program.

Prima versiune: „Am absolută nevoie ca acest raport să fie dactilografiat până mâine."

A doua versiune: „Văd că aveți un program încărcat (expresia empatiei), dar am absolută nevoie de aceste scrisori mâine dimineață. Cum ați putea face?"

În acest ultim exemplu îi lăsați secretarei o marjă de autonomie: ea vă va dactilografia scrisorile, dar dumneavoastră sunteți gata să o ajutați să modifice câte ceva pe lista de priorități. S-ar putea spune că, într-un fel, o invitați să participe la organizarea propriei munci.

Și vom vedea care-i avantajul acestei atitudini.

- **Să le cereți părerea de câte ori este posibil**

Lucrez pentru o casă de modă, ne spune Catherine, iar eu mă ocup de alegerea materialelor. Asistentul meu trebuie apoi să le comande. Obișnuiesc să-i dau o listă a materialelor pe care le-am ales, iar el trebuie să se adreseze furnizorilor. Numai că atunci când făcea comanda, dacă se întâmpla să se ivească vreo problemă, nici măcar nu încerca să o rezolve sau să negocieze; furnizorul îi dicta pro-

priul punct de vedere, iar el se lăsa de îndată convins. Apoi, când eșantionul ne parvenea cu întârziere, și se întâmpla să nu corespundă cerințelor noastre, el îmi explica că furnizorul îi crease probleme. De cele mai multe ori era adevărat, dar eram sigură că ar fi putut soluționa orice problemă dacă ar fi vrut, căci era un tip inteligent.

Dacă trebuia să mă adresez chiar eu furnizorilor, deși aveam enorm de lucru, ce rost mai avea asistentul? Era cât pe ce să am o explicație dură cu el, dar, cum sesizasem că era susceptibil, mi-am spus că în felul acesta o ruptură ar fi fost inevitabilă; probabil că nu îi era ușor să se simtă un simplu executant. Cu următoarea ocazie i-am arătat materialele pe care le adusesem pentru noua colecție și i-am cerut părerea în privința lor. A fost surprins, apoi însă a făcut câteva remarci, dintre care unele erau îndreptățite. L-am urmărit cu atenție și am ținut seama de unele dintre ele. De această dată el n-a mai avut nici o problemă cu furnizorii, a știut să apere punctul meu de vedere, la care contribuise și el de altminteri.

Mulți și-ar dori un șef precum Catherine, care nu își impune brutal voința, ci stă și chibzuiește înainte. Catherine a redescoperit un adevăr psihologic fundamental, confirmat de numeroase studii de teren: *ești cu atât mai satisfăcut de munca ta, cu cât ai avut sentimentul de a participa și la deciziile referitoare la această muncă*[2].

Firește că acest lucru nu este cu putință în privința tuturor deciziilor, dar cadrele de conducere care nici nu încearcă să-i antreneze pe salariați, să-i facă să participe la decizii ce privesc munca lor, pot provoca o serie de „sabotaje", mai mult sau mai puțin intenționate. Uneori se întâmplă chiar ca o întreagă echipă să devină pasiv-agresivă în urma unei erori manageriale.

- **Să le ajutați să se exprime direct**

Comportamentul pasiv-agresiv reprezintă un mod indirect de a-și exprima agresivitatea. Persoana care se comportă în acest fel are sentimentul că se expune mai puțin riscurilor de-

---

2 R.A. Baron, „Decision Making in Organisation", in *Behaviar in Organisation*, Newton (Massachusetts), Ally and Bacon, 1980.

cât dacă și-ar exprima fățiș dezacordul (și uneori nu se înșală). Dar în multe cazuri, faptul de a o invita să-și exprime direct dezacordul înlesnește discutarea și rezolvarea (parțială) a conflictului subiacent. Să-l ascultăm pe Frank, șeful unei echipe care pregătește consultanți.

Michel este un consultant tânăr, intrat în echipa noastră de puțină vreme. La început mi-a făcut o impresie bună: îmi părea energic, inteligent, preocupat să facă totul bine. Așa că i-am dat sarcina de a susține și promova un stagiu în colaborare cu Charles, un consultant mai experimentat. După câteva săptămâni mi-am dat seama că ceva nu mergea. La ședințe Michel stătea posac. Estimările făcute de el asupra stagiarilor se situau undeva la limita acceptabilului și nu izbutea deloc să găsească alți clienți. Așa că i-am cerut părerea lui Charles, care mi-a zis că Michel se ocupa fără mare râvnă de stagiari. Pe de altă parte, Charles trebuia să-i atragă mereu atenția că trebuie să respecte programul, program elaborat de Charles.

Am stat să mă gândesc. Charles este un consultant cam autoritar și aceasta în virtutea experienței sale. L-am chemat pe Michel și l-am invitat să se justifice. Dar nu a fost în stare să o facă. La toate întrebările mele el răspundea că totul merge bine. Degeaba i-am pus în față rezultatele lui, nu tocmai strălucite, căci tot n-am scos mare lucru de la el.

În cele din urmă am încheiat discuția spunându-i: „Mi se pare că nu sunteți sincer. Și aceasta mă deranjează, căci dacă nu vreți să discutăm eu nu am cum să intervin, iar situația va rămâne aceeași și nu ar fi bine pentru nimeni." A plecat fără nici un cuvânt. Dar a doua zi a venit iar, părând destul de încurcat, și cu mare greutate mi-a zis ceea ce bănuiam de altfel: Charles voia să controleze totul, nu-l lăsa pe Michael să se ocupe de anumite lucruri, pretextând lipsa de experiență a acestuia, și respinsese toate schimbările pe care i le propusese Michel. Am luat mai multe decizii: Michel va lucra cu Julie, o consultantă mult mai deschisă decât Charles, și se va ocupa și de elaborarea unui program pentru un alt stagiu, într-un alt domeniu. Când va mai câștiga experiență, îl voi pune să lucreze iar cu Charles.

Dar de ce oare nu mi-a mărturisit totul de prima dată? Poate pentru că este prea politicos și pentru că este genul care se teme să nu supere pe cineva.

Ar fi totul mult mai simplu dacă persoanele ce au un comportament pasiv-agresiv ar vorbi deschis de îndată ce ar fi invitate să o facă. Unii nu îndrăznesc din timiditate, ca în exemplul precedent. Motivele altora în schimb sunt mult mai complexe, ca în exemplul lui Hervé, treizeci și șase de ani, care, împreună cu soția sa, Martine, urmează o terapie de cuplu.

În fiecare seară după cină eu citesc ziarul în timp ce Martine așază vasele în mașina de spălat vase și le spală chiar ea pe cele care nu intră în mașină. Numai că trântește obiectele și face un zgomot infernal. Când, enervat, mă ridic din fotoliu și-i propun să o ajut, ea, cu un aer ursuz, îmi răspunde că nu este nevoie, că se descurcă și singură și de altminteri nici nu aș ști să aranjez lucrurile la fel de bine pe cât o face ea. Așa că îmi reiau locul în fotoliu, iar ea sfârșește treaba făcând ceva mai puțin zgomot, numai că în seara următoare o ia de la capăt. Când îi spun că face prea mult zgomot, îmi răspunde că nu am decât să mă plimb un pic dacă nu-mi convine.

Am sfârșit prin a aborda această problemă într-una din ședințele de terapie. A trecut multă vreme până când am reușit să o fac pe Martine să mărturisească că serile era nervoasă pe mine pentru că nu-i prea vorbeam. Asta-i chiar culmea, căci eu eram cel care încerca zadarnic să scoată câteva cuvinte de la ea. Și am înțeles că zgomotul pe care-l făcea spălând vasele „era un mod de a mă pedepsi" și că era plină de resentimente împotriva mea, iar încercările mele de a ameliora lucrurile nu vor duce nicăieri căci îmi purta mult prea multă ranchiună.

Cred că nu sunt soțul pe care și-l dorea și că oricât ne-am chinui nu vom reuși să ne înțelegem. Acum suntem în divorț, iar terapeutul încearcă să ne ajute pentru ca nici unul din noi să nu fie afectat prea tare.

Acest exemplu amintește, înainte de toate, că o terapie de cuplu nu are drept unic țel acela de a face ca doi oameni să rămână cu orice preț împreună, ci să-i și ajute să se despartă câteodată. Exemplul Martinei ne arată că uneori comportamentele pasiv-agresive îndeplinesc rolul de represalii și că respectiva persoană nu dorește neapărat o explicație care ar priva-o de acest mijloc de a se răzbuna. În cazul acesta atră-

geți-i atenția asupra comportamentului ei, și atunci nu va putea susține că nu o face intenționat. Dacă Hervé i-ar fi spus Martinei: „faci un zgomot infernal, am impresia că în felul acesta încerci să-mi spui ceva", ea ar fi negat, desigur, dar ar fi simțit o anume reținere în a continua să facă zgomot.

O altă variantă a acestei situații este binecunoscuta:

„De ce ești bosumflată?"

„Ți se pare, nu sunt deloc bosumflată." (Dar am să fiu întreaga seară, și aceasta pentru că nici nu te-ai uitat la mine în timpul cinei cu prietenii tăi.)

- **Să le reamintiți regulile jocului**

În prezent, copiii sunt educați într-o manieră mai puțin autoritară decât acum una sau două generații. Comparați educația pe care ați primit-o de la părinții voștri, cu cea pe care o dați copiilor voștri. Veți constata că le lăsați mai multă libertate micuților voștri decât cea care vă era acordată vouă, când aveați aceeași vârstă ca ei. Le mai interzice, oare, cineva copiilor să vorbească când sunt la masă sau le cere să răspundă numai când sunt întrebați? În același fel se desfășoară lucrurile și la școală: pedepsele sunt din ce în ce mai rare, profesorii și faimosul pedagog nu mai trezesc spaima nimănui, cum se întâmpla generații de-a rândul. În clasă copiii sunt gata să discute ce le propune profesorul, care-i invită, de altminteri, să o facă, și ei se exprimă mai mult. Chiar în armată, bastionul istoric al autorității, poveștile cu subofițeri autoritari nu mai stârnesc hazul nimănui, căci corespund din ce în ce mai puțin realității. Altfel spus, noile generații s-au deprins încă din copilărie să se exprime și să participe.

Dar ce se întâmplă atunci când pășesc într-o altă lume, o dată cu angajarea și când se confruntă cu un șef autoritar? Nu încape îndoială că vor tolera această situație mai puțin bine decât generațiile precedente, care încă din copilărie erau deprinse cu părinți autoritari, mai apoi cu profesori autoritari și apoi cu un subofițer autoritar. Astăzi, pentru mulți tineri, lumea în care pășesc o dată cu angajarea constituie o primă experiență de constrângeri ce trebuie acceptate fără discuție.

Deci, nu este de mirare că mulți subalterni nu suportă să fie „comandați" și pun în chestiune chiar legitimitatea superiorului lor. Mai mult, deseori tinerii salariați au un nivel de calificare pe care șeful lor nu-l avea când era la vârsta lor, și aceasta este încă un motiv pentru care ei discută deciziile. Așa se face că ei își manifestă nemulțumirea prin comportamente pasiv-agresive, o exprimare directă părându-li-se mult prea riscantă, dată fiind situația de pe piața muncii.

Prin urmare, nu putem decât să încurajăm un management participativ, căci acesta corespunde deprinderilor și nevoilor tinerei generații, dar și valorilor unei societăți ce favorizează raporturi mai egalitare, în familie, la școală, în cuplu, chiar și în relația medic-pacient, în care acesta din urmă dorește să-i fie explicate deciziile medicale[3]. Acest lucru nu este întotdeauna posibil, iar comportamentele pasiv-agresive vor continua să existe câtă vreme vor exista și relațiile de autoritate.

Când vă confruntați cu repetate comportamente cu rea-voință, poate fi util să-i reamintiți respectivei persoane regulile jocului. Vă propunem un mic discurs managerial la care puteți recurge în cazul în care vă aflați în fața unui colaborator pasiv-agresiv, și când toate tentativele de conciliere au dat greș. Obiectivul esențial este de a elibera raportul de autoritate de pasiuni.

„Atitudinea pe care o aveți la lucru de câteva săptămâni îmi dă de gândit: și iată câteva exemple...*(faceți o descriere a unor comportamente precise)*. Mi se pare că nu acceptați faptul că eu aștept să vă îndepliniți sarcinile pe care vi le-am încredințat *(vă exprimați punctul de vedere)*. V-am dat ocazia să vă exprimați punctul de vedere, dar nu ați făcut-o *(descrierea unui comportament anume)*, îmi dau seama că nu vă este ușor să faceți o muncă ce nu este întotdeauna plăcută, pe care poate o considerați ca fiind devalorizantă *(expresia empatiei)*. Dar tre-

---

[3] C. Andre, F. Lelord, P. Légeron, *Chers Pacients — Petit traité de communication à l'usage des médicins*, Paris, Édition de Quotidien du médicin, 1994.

buie să vă reamintesc una din regulile acestui joc. Sunteți plătit ca să vă faceți treaba cât mai bine *(reamintiți regula jocului).* Nu este o regulă tocmai simplă ori plăcută, și aveți tot dreptul să vă gândiți că ați merita o altă slujbă, ceva mai interesantă *(expresia empatiei).* Este posibil. Poate considerați că nici nu sunt îndeajuns de competent pentru a vă fi șef și aveți libertatea de a gândi acest lucru *(expresia empatiei).* Dar dacă doriți să lucrați în continuare cu mine, este de preferat să acceptați regula *(îi reamintiți regula jocului).* Prin urmare, iată ce aștept de la dvs. pe viitor..."

Acest discurs conține două mesaje:

– îi arătați celuilalt că îi acordați atenție, că îl priviți ca pe o ființă care își are propriile emoții și gânduri;

– îi reamintiți că relația de autoritate dintre voi nu este *personală,* nu are la bază presupusa voastră superioritate, ci este o regulă de joc independentă de el și de voi, o regulă impusă de situație.

Nu suntem într-atât de naivi încât să credem că un discurs de acest gen va rezolva toate problemele, dar vă recomandăm să încercați.

Nerecomandabil

- **Să vă prefaceți că nu le-ați remarcat împotrivirea**

Dacă partenerul de viață sau colaboratorul vostru stă bosumflat, puteți fi tentați să nu reacționați în nici un fel, așteptând să-i treacă. În majoritatea cazurilor însă, adoptarea unei asemenea atitudini se dovedește a fi o greșeală. Nu uitați că un comportament pasiv-agresiv reprezintă un mod de a vă transmite ceva. Dacă vă prefaceți că nu percepeți nici un mesaj, celălalt va fi înclinat să-și intensifice represaliile, până când va trezi o reacție. Așadar, dacă ați remarcat ceva ce aduce a rea-voință, îmbufnare, a represalii mascate reacționați imediat printr-o întrebare. De pildă, când soțul sau soția are un aer posac, întrebați: „Mi se pare că ești supărat(ă), mă înșel?" Prin această întrebare îl împiedicați pe celălalt să se instaleze confortabil în propriul comporta-

ment pasiv-agresiv. În cazul unei relații de durată (soț sau soție, colaborator) în felul acesta îl veți determina pe celălalt să-și exprime deschis punctele de dezacord.

- **Să le criticați aidoma unui părinte**

Comportamentul pasiv-agresiv este o formă de revoltă împotriva autorității. Primul nostru model de autoritate a fost al părinților, ceea ce explică două lucruri:

– avem tendința de a ne formula criticile în felul în care o făceau și părinții noștri, folosindu-ne adică de un discurs moralizator, care face apel la noțiunile de bine și de rău.

– ne irită criticile astfel formulate, tocmai pentru că nu suportăm să fim tratați ca niște copii.

Când vă formulați criticile, încercați, așadar, să evitați formule precum: „Comportamentul dvs. este *inadmisibil*", „Este *rușinos*", „Nu este *bine* ce faceți". În loc de a face uz de noțiunile de bine și de rău, este preferabil să menționați consecințele comportamentului pe care-l criticați.

Nu-i spuneți: „Iar ați întârziat. Este inadmisibil. Sunteți nepoliticos cu toată lumea" (discurs moralizator).

Spuneți-i: „Iar ați întârziat la ședință. Deranjați astfel întreaga echipă de la lucru (consecințele asupra muncii), iar pe mine mă supără acest lucru" (consecințele asupra voastră).

Problema este că discursul moralizator este cel ce ne vine spontan pe buze, pentru că am fost deprinși cu acest tip de discurs întreaga copilărie și adolescență.

- **Să vă lăsați antrenat în jocul represaliilor reciproce**

Să o ascultăm pe Marie-Paule, șaisprezece ani, povestindu-i terapeutului ei despre relația cu propria mamă, care a divorțat și are un nou partener.

Cum mă scoate din sărite faptul că mama își petrece atâtea seri cu noul ei iubit, fac în așa fel încât să mă întorc acasă mai târziu ca ea, ceea ce o neliniștește. Urmarea este că îmi dă mai puțini bani de buzunar, sperând, cred, că voi sta mai mult pe-acasă. (Se înșa-

lă căci am un prieten care mă invită mereu să ieșim.) Eu ripostez „uitând" să o ajut la treburile casnice. Mama răspunde „uitând" să-mi spele rufele. Stau ore întregi de vorbă la telefon, și știu că aceasta o enervează. Rezultatul: m-a anunțat că va lipsi tot week-end-ul, căci pleacă cu prietenul ei. Adevărul este că atmosfera de-acasă este irespirabilă.

Marie-Paule și mama ei sunt antrenate într-un joc al represaliilor reciproce, cum se întâmplă adesea în viața familială sau conjugală. De remarcat este faptul că adevărata miză a întregii situații — Marie-Paule ar dori ca mama ei să-i acorde mai multă atenție — n-a fost niciodată recunoscută și exprimată deschis de această adolescentă rebelă. Fără îndoială pentru că ea refuză să-și recunoască nevoia de afecțiune și de a i se acorda interes, considerându-se pesemne o persoana adultă. În această situație terapeutul a ajutat-o să conștientizeze că avea încă nevoie de mama ei și, apoi, a îndemnat-o să-i mărturisească acest lucru și mamei.

Cum să ne purtăm cu personalitățile pasiv-agresive

Recomandabil

- Să fiți amabil.
- Să le cereți părerea de câte ori este posibil.
- Să le ajutați să se exprime deschis.
- Să le reamintiți regulile jocului.

Nerecomandabil

- Să vă prefaceți că nu i-ați remarcat împotrivirea.
- Să le criticați aidoma unui părinte.
- Să vă lăsați antrenați în jocul represaliilor reciproce.

Dacă vă este soț sau soție: încercați să-l(o) determinați să se exprime deschis.

Dacă vă este patron: schimbați-vă locul de muncă, căci vă poate târî și pe dvs. în căderea lui.

Dacă vă este coleg sau colaborator: recitiți acest capitol înainte de a vă întâlni cu el.

Aveți trăsăturile unei personalități pasiv-agresive?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Majoritatea șefilor sunt niște incompetenți și nici nu-și merită funcția.		
2. Nu-mi place situația de a fi nevoit să mă supun cuiva.		
3. De multe ori mi s-a întâmplat să tărăgănez ceva intenționat, să fac un lucru extrem de încet, pentru că persoana care mi-l ceruse îmi displăcea.		
4. Mi se reproșează „că sunt îmbufnat".		
5. Mi s-a întâmplat să lipsesc intenționat de la ședință, și apoi să spun că nu fusesem înștiințat(ă).		
6. Când unul din apropiați mă supără, nu-i mai dau nici un semn de viață, fără însă să mă justific în fața lui.		
7. Dacă nu sunt rugat(ă) frumos să fac un lucru, nu-l fac.		
8. Mi s-a întâmplat „să-mi sabotez" cu bună știință munca.		
9. Cu cât sunt mai zorit(ă), cu atât mă mișc mai încet.		
10. Urăsc șefii.		

XI

Personalitățile evitante

Cu ani în urmă, pe când eram încă adolescente, povestește Marie (douăzeci și cinci de ani) îmi aduc aminte că sora mea Lucie nu prea ieșea, mai bine zis nu ieșea pe cât de mult ieșeam eu. Avea două sau trei prietene cu care se întâlnea mereu pentru a-și face confidențe, dar refuza să meargă la orice petrecere, pretextând fie oboseala, fie treburi pe care le avea de terminat, fie teama de a nu se plictisi, zicea ea. Când ieșeam împreună părea intimidată, se ținea după mine și numai când eu mă angajam într-o discuție cu prietenii, își lua inima în dinți și participa și ea. Destul de puțin, de altminteri, și întotdeauna ca să încuviințeze ceea ce spuneau ceilalți.

La școală era o elevă bună, dar marea ei spaimă era că din cauza oralului va rata bacul. Dar a trecut bacul cu bine din prima încercare.

Acasă se înțelegea bine cu mama, care e o femeie modestă și blândă, și căreia îi și seamănă oarecum. În schimb, întotdeauna am avut impresia că-i era teamă de tată, care e un om autoritar, despotic, gata oricând să ia decizii în locul celorlalți. Când eu începusem să mă răzvrătesc împotriva tatei (am sfârșit prin a pleca de acasă trântind ușa în urma mea), Lucie părea că se străduiește să evite orice conflict cu el.

Nu avea nici un iubit în acea vreme. Știu că ea, la un moment dat, era tare îndrăgostită de un băiat, dar nu i-a arătat-o. Deși avea note bune la școală și ar fi putut să-și continue studiile, ea în schimb s-a mulțumit să facă doar un curs de contabilitate.

Este foarte conștiincioasă, patronul ei o apreciază și degeaba am tot îndemnat-o să ceară să-i fie mărit salariul, căci ea nu cutează s-o

facă. De câte ori mă gândesc la ea, am sentimentul că Lucie a fost o persoană ce nu și-a valorificat niciodată potențialul.

CE S-AR PUTEA SPUNE DESPRE LUCIE?

Lucie resimte o teamă puternică în acele situații în care există un anume risc de a fi respinsă ori de a se simți stingheră: când e vorba de oralul la un examen, de noi cunoștințe la o petrecere sau de a-i arăta interes unui băiat de care se simte atrasă. S-ar putea spune că ea suferă de o hipersensibilitate la respingere.

Pentru a înlătura riscul de a fi respinsă, ea evită toate situațiile de acest gen, preferând compania unor vechi prietene, căci în acest caz nu are a se teme de nimic. Face noi cunoștințe, dar sub oblăduirea surorii ei și atunci aprobă tot ce spun ceilalți pentru a evita orice divergențe. Izbutește chiar să evite orice confruntare cu tatăl ei, la o vârstă la care este totuși normal să intri în conflict cu părinții.

Această teamă exagerată de eșec și de respingere o face să prefere situațiile pe care este sigură că le poate controla. Se simte bine numai în compania vechilor prietene, de care e convinsă că este apreciată. Lucie nu riscă nici o confruntare cu propriul tată. Își alege o profesie într-un domeniu rutinier, în care este sigură că propria conștiință profesională va face să fie acceptată. Nu are curajul de a cere ca salariul să-i fie mărit, dar nici pe acela de a încerca să găsească altă slujbă. S-ar părea că ea își consideră postul pe care-l ocupă ca fiind îndeajuns de bun pentru ea, fapt ce presupune că Lucie are o stimă de sine redusă.

Lucie are toate caracteristicile unei personalități evitante.

Personalitatea evitantă

Hipersensibilitate: criticile și ironiile o înspăimântă, îi e teamă de ridicol.

- Evită să intre în relații cu ceilalți, câtă vreme nu e sigură de bunăvoința necondiționată a acestora.

- Evită situațiile în care i se pare că ar putea fi jignită sau s-ar simți stingheră: noi cunoștințe, un post important, o relație intimă.
- *Autodepreciere*: are o stimă de sine redusă și de cele mai multe ori își subestimează capacitățile și reușitele.
- Din teama de eșec, optează deseori pentru un rol mărunt sau pentru posturi mult sub capacitățile sale.

Potrivit specialiștilor ar exista două tipuri de personalități evitante[1]:

– Unele, poate fi și cazul Luciei, caracterizate de o mare anxietate, dar care izbutesc totuși să aibă și relații pozitive cu câteva persoane.

– Altele, anxioase și extrem de susceptibile, nu izbutesc să se încreadă în ceilalți într-atât încât să poată avea și relații pozitive, durabile și trăiesc într-o singurătate dureroasă.

Deosebirea dintre aceste două categorii se decide, probabil, în copilărie, în funcție de calitatea relațiilor cu părinții.

Desigur că nu e suficient să ai trac înaintea unui examen oral, ca să fii calificat drept personalitate evitantă. Și nici să te bâlbâi în fața unei persoane de care ești îndrăgostit în taină. Vă reamintim că, pentru a vorbi de tulburări de personalitate, caracteristicile citate la fiecare capitol (aici hipersensibilitate, stimă de sine redusă) trebuie să fie prezente în toate sferele vieții, la lucru, între prieteni, pe stradă sau în familie.

Mulți adolescenți, băieți sau fete, trec printr-o fază de formare a propriului caracter, ce ne amintește de personalitatea evitantă; nesiguri de valoarea lor, „complexați", ei sunt timizi, roșesc ușor, mai mult ca orice îi frământă gândul de a nu părea ridicoli. Refuză să facă parte dintr-un „grup", să meargă la o petrecere și preferă să rămână ore în șir în tovărășia unor mai vechi prieteni, făcându-și confidențe. Dar această fază de îndoială și „dezorientare"este doar o etapă inevitabilă în dezvoltarea unei personalități. Încetul cu încetul, experiențele re-

---

[1] A. Pilkonis, „Avoidant Personality Disorder: Temperament, Shame or Both?", in *The DSM IV Personality Disorders, op. cit.*, pp. 234–255.

ușite, sentimentul de a fi acceptat și recunoscut de ceilalți, le va spori încrederea în ei. Iar adolescenții timizi se vor preschimba în adulți încrezători.

În cazul personalităților evitante însă, nu se produce această evoluție. Ele rămân nesigure pe ele și vor cu orice preț siguranța, chiar cu prețul unei vieți umile.

CUM PERCEPE LUCIE LUMEA?

Lucie trăiește cu teama de a nu părea ridicolă, stângace, de a fi respinsă. Nu-i consideră pe ceilalți ca fiind ostili, ci crede că nu are suficiente atuuri pentru a fi agreată. Nu se simte „la înălțime" și se teme ca nu cumva să fie remarcat acest lucru. Una din convingerile ei ar putea fi „Sunt inferioară celorlalți". Iar o alta este „Ceilalți mă pot răni". Și în virtutea acestei convingeri, Lucie va limita contactele cu ceilalți, mărginindu-se la compania unor vechi prietene, pe care le cunoaște îndeajuns pentru a se mai teme de ceva.

Să-l ascultăm pe Jacques, patruzeci și doi de ani, profesor universitar.

Dintotdeauna mi s-a părut că aș fi cam prea timid și inferior celorlalți. Iar faptul că tata era militar n-a simplificat câtuși de puțin lucrurile. Era autoritar, iar mie îmi era teamă de el, mai cu seamă de accesele lui de furie, care o înfricoșau până și pe mama.

Așa că, întreaga copilărie și adolescență „am fost supus" de teama de a nu-l supăra sau chiar de a-i atrage atenția asupra mea. Apoi, trebuia să ne mutăm de câte ori își schimba postul, și cam la fiecare doi ani mergeam la altă școală, jucând rolul „colegului cel nou".

Îmi amintesc de acele zile ce semănau cu un coșmar, în care, cu inima bătându-mi puternic, pășeam într-o altă clasă. Era un adevărat calvar să intru în clasă, sub privirile colegilor și ale profesorului. Nu mai aveam nici curajul să leg prietenii și, când reușeam cu mare caznă să-mi fac unul sau doi prieteni, tata era iar transferat într-un alt oraș.

Cum vă puteți imagina, adolescența mea a fost grea. Izbutisem să intru într-un „grup" de băieți și fete, cam în primii ani de facul-

tate. Încuviințam tot ce spuneau ceilalți. Eram gata oricând să fac un serviciu, să-mi împrumut lucrurile, să ajut când vreunul din ei se muta. Când era ziua vreunuia din noi, eu aduceam mereu cel mai frumos cadou. Desigur, eram prea „drăguț", dar nu-mi dădeam seama de asta. Ceilalți mă acceptau, unii chiar țineau la mine, totuși, unul sau doi băieți nu se puteau împiedica să nu facă mici remarci la adresa mea, remarci la care rămâneam împietrit, nu puteam reacționa. Cred că într-un alt grup, mai puțin pașnic, aș fi fost un țap ispășitor. Și fetelor le eram simpatic, eram mai sensibil ca toți ceilalți, așa că le devenisem confident, rol pe care-l acceptam bucuros. Numai că mă și îndrăgostisem de unele dintre ele, și am început să sufăr, mai ales că nu aveam curajul să le-o mărturisesc, iar rarele mele încercări de a o face eșuaseră.

Am sfârșit prin a mă simți atras de o fată încă mai stângace decât mine, de a cărei apreciere nu-mi era teamă. Cum mediul social din care provenea era „inferior" celui din care mă trăgeam eu, nu m-am simțit deloc intimidat de familia ei.

Cum eram convins că nu exista nici o șansă de a face față competiției dure din lumea muncii, am făcut totul ca să rămân acolo unde mă simțeam mai bine: la universitate. Am parcurs toate etapele necesare și am obținut un post de conferențiar.

A început să fie ceva mai bine, căci facultatea îmi oferea un climat mai destins: colegii mei nu sunt malițioși și nici nu-i întâlnesc prea des. Mai mult, am ajuns un specialist destul de cunoscut în disciplina mea, și am și eu o contribuție la renumele universității. Cu soția mea însă mă cam plictiseam și atunci mă refugiam în munca mea.

Totul s-a clătinat când una din studentele mele s-a îndrăgostit de mine. Firește că am rezistat din scrupul, dar ea a fost mai tare. Era aidoma acelor fete de care nu îndrăzneam să mă apropii când aveam douăzeci de ani. Eram iubit de o fată încântătoare, sclipitoare și asta mi-a dat încredere în mine, ceea ce nu am avut niciodată. Nu mi-era ușor, dar pentru mine ea a fost ca un soi de terapie.

În cele din urmă, legătura noastră a încetat, iar soția mea n-a știut niciodată (ori s-a prefăcut că n-ar bănui nimic). Iar eu mă simt răscolit, pentru că această încredere în mine poaspăt căpătată mă face să aspir la o altfel de viață. Și realizez că nu mai sunt cel care

s-a căsătorit doar pentru un pic de siguranță. În același timp, nutresc afecțiune pentru soția mea și n-aș vrea să o fac să sufere, fără să pun la socoteală și ce ar simți copiii. Uneori îmi spun că m-aș simți mult mai împăcat dacă aș fi rămas timid.

Acest exemplu arată că o schimbare *a priori* benefică pentru un individ poate constitui o sursă de noi dificultăți, problemă care apare uneori chiar și după o terapie reușită. Pe de altă parte, adulterul are un preț psihologic mare, pentru unul sau altul din protagoniști, și nu poate fi recomandat ca terapie.

CÂND PERSONALITATEA EVITANTĂ DEVINE MALADIE

Anxietatea socială reprezintă acea teamă care ne cuprinde când ne expunem judecății celuilalt: să iei cuvântul în public, să intri într-o încăpere în care ești așteptat de mai multe persoane, să începi o conversație cu o persoană pe care nu o cunoști — acestea sunt tot atâtea situații în care cei mai mulți dintre noi resimt o mare anxietate. Dar sunt și persoane la care această anxietate este mult prea mare, și atunci devine o adevărată fobie: ele vor căuta să evite toate situațiile primejdioase, adică toate situațiile în care se expun privirii și judecății celorlalți. Fobiile sociale sunt centrate pe anumite situații: teama de a vorbi în public, de o întâlnire neașteptată, de a scrie sau a semna un cec sub privirile celorlalți, de a se înroși etc.

În situațiile care presupun confruntarea cu ceilalți, pot fi distinse trei tipuri de anxietate[2]:

– anxietatea socială „normală" pe care o încercăm cu toții în anumite situații: când ești prezentat unei persoane importante, când ai de trecut un examen oral, când te prezinți la un interviu pentru angajare sau când faci cunoștință cu o persoană de care te simți atras;

– fobiile sociale, care generează o anxietate mai mare, dar și evitarea sistematică a anumitor situații;

---

2 C. André, P. Legeron, *La Peur des autres*, Paris, Odile Jacob, 1995.

– anxietatea personalităților evitante, mai insidioasă, cu acea teamă aproape continuă de a fi judecat și respins.

DE UNDE MI SE TRAGE ASTA, DOCTORE?

Studiile au arătat că și copiii între trei și șase luni încearcă o anume anxietate la nou, anxietate ce poate fi regăsită și la vârsta adultă.[3]

Ca și în cazul altor tulburări de personalitate, cauzele personalității evitante diferă după situație: ca în toate celelalte tulburări anxioase, și genetica joacă un rol. În arborele genealogic al personalităților evitante pot fi regăsite multe persoane anxioase. Dar se pare că și experiențele educative îi pot induce individului sentimentul că este inferior și riscă astfel să fie respins: o educație prea severă, un frate sau o soră aparent „superiori", greutăți școlare, o inferioritate fizică favorizează dezvoltarea unei personalități evitante, într-o proporție variabilă însă. Un tată sau o mamă evitanți pot constitui un model de urmat pentru copil, fără a lua în calcul și substratul genetic al comportamentului anxios.

Ca și în toate celelalte tulburări de personalitate, este greu de precizat ce anume este înnăscut și ce anume dobândit.

EXISTĂ TRATAMENT?

Personalitatea evitantă se înscrie în rândul acelor tulburări de personalitate ce pot beneficia cel mai mult de pe urma noilor tratamente.

Pe lângă psihoterapii, de care vom vorbi la sfârșitul acestei cărți, există o serie de medicamente care pot fi eficiente în cazul personalităților evitante și al fobiilor sociale.

---

[3] J. Kagan, N. Snidman, „Temperamental Factors în Human Development", *American Psychologist*, 1991, 46, pp. 856–862.

Prin anii '80, psihiatrii au constatat că unele antidepresive, care în mod obișnuit erau prescrise în tratamentul depresiei, erau eficiente și în cazul „timidității" personalităților evitante.

Cel mai mult s-a vorbit de Prozac. Succesul său mondial se datorează faptului că este un antidepresiv eficient și, în genere, bine tolerat. Pacienții timizi până atunci au mărturisit că, luând acest medicament, deveniseră mai puțin anxioși, mai siguri pe ei, că în relațiile cu ceilalți erau mai dezinvolți. Acest „efect Prozac" figura pe prima pagină a publicațiilor. Multe persoane au dorit „să încerce" Prozacul, chiar dacă nu se simțeau prea deprimate, în dorința de a-și spori încrederea în sine, de a fi dezinvolte în societate. Ele cereau medicului lor un medicament care nu trebuia să le vindece o maladie, ci să le ajute să facă față exigențelor vieții moderne. Căci viața în societate presupune numeroase circumstanțe în care trebuie să fii dezinvolt[4] fie atunci când facem noi cunoștințe, fie de a ne menține în cea mai bună formă în viața profesională.

Starea multor persoane s-a ameliorat ca urmare a acestui tratament. Ele se simțeau mai puțin vulnerabile în fața celorlalți, mai sigure de ele în viața de zi cu zi. Dintre aceste persoane, „miracole ale Prozacului"[5], multe prezentau înainte de tratament caracteristici de personalitate evitantă, de distonii sau de fobii sociale, fără să le fi fost administrat vreodată un tratament specific.

Prozacul nu e singurul medicament ce acționează asupra acestui sentiment de vulnerabilitate în fața celorlalți. Există o serie întreagă de antidepresive din aceeași familie. Am putea menționa, în ordinea apariției lor în Franța: Floxyfralul, Deroxatul, Seropramul, Zeloftul...Toate acestea au în comun faptul că modifică circulația serotoninei, o moleculă prezentă în mod natural în creier.

Totuși, nu sunt remediul miracol pentru toate personalitățile evitante, căci:

---

4 E. Zarifian, *op. cit.*

5 P. Kramer, *op. cit.*

– nu sunt eficiente în toate cazurile;

– în unele cazuri anxietatea crește în mod paradoxal, de unde și necesitatea unei atente supravegheri a acestui tratament la început;

– aceste medicamente nu dispensează întotdeauna de o psihoterapie; de fapt, medicamentul și psihoterapia asociate se dovedesc a fi mai eficiente decât fiecare în parte. Medicamentul și psihoterapia nu sunt incompatibile, căci fiecare din cele două îl poate potența pe celălalt. În concluzie, voi, personalitățile evitante, adresați-vă medicului vostru, care vă va recomanda să consultați un psihiatru.

Personalitățile evitante în filme și în literatură

În *Confesiunile* sale, Jean-Jacques Rousseau descrie și episoade în care se dovedea extrem de marcat și roșea atunci când era în societate. De altminteri, s-ar putea spune că faptul de a avea o personalitate evitantă favorizează o muncă intelectuală susținută care, de multe ori, necesită o viață regulată și o relativă singurătate.

Lewis Carroll, care era bâlbâit, se pare că întreaga viață s-a simțit stingher în compania adulților, nu și în cea a copiilor, însă, mai cu seamă a Aliciei Lidell, pentru care a scris *Alice în Țara Minunilor.* Dar înclinația lui spre o lume de reverie și spre disciplinele abstracte — logică, matematică — trimit cu gândul și la o personalitate schizoidă.

Într-una din cele mai frumoase piese ale lui Tennessee Williams, *Menajeria de sticlă,* este vorba de o tânără care trăiește într-o izolare desăvârșită, având-o alături doar pe mama ei. Teama de ceilalți o împiedică să urmeze cursurile de dactilografie plătite de mama ei, fără a cuteza însă să-i mărturisească acest lucru. Trăiește în compania a două din cărțile ei preferate și a colecției sale de animale din sticlă aurită. „Nu cred că sora mea era într-adevăr nebună, ci doar că petalele cugetului ei erau strânse de frică", spune fratele ei.

În *Depășirea* (1962) de Dino Risi, Jean-Louis Trintignan joacă rolul unui tânăr timid și evitant, care se lasă antrenat de un exuberant Vittorio Gassman într-o aventură halucinantă prin Italia.

Personajul creat de Schuster și Siegel, Superman, atunci când nu e Supraom, redevine Clark Kent, timidul reporter cu ochelari al ziarului *Daily Planet*. Clark vădește trăsături de personalitate evitantă, mai cu seamă prin incapacitatea de a-și mărturisi sentimentele uneia dintre colegele sale, frumoasa Loïs Lane.

CUM SĂ NE PURTĂM CU PERSONALITĂȚILE EVITANTE

Recomandabil

- **Să le propuneți obiective de dificultate progresivă**

Personalitatea evitantă se simte inferioară și se teme de a nu fi respinsă sau ridiculizată. Dar o puteți liniști în această privință. Ca în toate celelalte tulburări legate de anxietate, cel mai potrivit mijloc de a o reduce este acela de a-i confrunta pe oameni, treptat, cu situațiile de care se tem și de a-i face să constate singuri că lucrurile nu stau chiar atât de rău, că teama lor era nejustificată.

Cuvântul „progresiv" este important. Nu invitați o persoană evitantă la o petrecere de treizeci de persoane. Îi va fi teamă că nu va ști să se prezinte, că va părea ridicolă, că nu va ști ce să spună atâtor necunoscuți. Propuneți-i mai degrabă să meargă la cinema cu dvs. și cu încă o persoană care o cunoaște mai puțin. Vizionarea unui film nu e o situație dificilă, iar dacă după film veți merge undeva să beți ceva veți avea cel puțin un subiect de conversație, chiar dacă personalității evitante îi va fi greu să-și exprime deschis părerea despre film.

La lucru, încredințați-i la început posturi în care să nu fie expusă criticii celorlalți și în care știe bine ce are de făcut. Încet-încet va mai căpăta încredere în ea pentru a trece la o etapă superioară.

Să-l ascultăm pe Jean-Luc, director comercial.

Maryse a avut dificultăți la început, e adevărat. Era prima ei slujbă: de atașat comercial. Părea să i se potrivească, judecând după

C.V.-ul ei. Trebuia să consemneze cererile clienților și să încerce să le satisfacă, adresându-se apoi echipei de producție. Destul de repede însă mi-am dat seama că era un adevărat chin pentru ea: nu știa cum să reziste la cererile clienților și nici să-i convingă pe cei ce se ocupau cu producția să accepte aceste cereri. Așa că, la început, toată lumea se plângea de ea: clienții — spunând că Maryse nu-și respectase promisiunile; cei de la producție — că cererile clienților erau exagerate și că ea se lăsase totuși convinsă. Maryse a fost atât de descurajată, încât și-a prezentat de îndată demisia. I-am refuzat-o, căci Maryse îmi părea o persoană capabilă.

Am avut o explicație și atunci Maryse mi-a mărturisit că din clipa în care îi încredințasem postul simțise că e ceva mult peste puterile ei, dar că nu îndrăznise să-mi spună. Și atunci i-am explicat că în viață, în cel puțin nouă din zece situații trebuie să spui exact ce gândești sau, în orice caz, ăsta e punctul meu de vedere. Cum unul din angajații comerciali, Jean-Pierre avea nevoie de o secretară, i-am încredințat acest post Marysei. I-am cerut lui Jean-Pierre să o ia cu el cel puțin de două ori pe săptămână pentru ca ea să vadă cum negociază el cu clienții. I-am oferit un model. Cu timpul, el a început s-o lase și pe ea să negocieze. Și cred că am izbutit în privința Marysei.

Maryse a avut șansa de a găsi acea firmă la care oamenii și împrejurările i-au permis să progreseze, dar câte alte personalități evitante n-au fost descurajate, concediate sau vegetează în posturi inferioare capacităților lor?

- **Să le arătați că vă interesează părerea lor**

Personalitățile evitante cred că părerea lor nu valorează prea mult și că dacă vă contrazic, riscă să fie respinse. Trebuie să li se deschidă ochii, să le spuneți că doriți să le cunoașteți părerea și nu să auziți de la ele ecoul părerii voastre.

Nu veți izbuti chiar de prima dată! În schimb, din clipa în care personalitatea evitantă va realiza că sunteți sinceri că opinia ei vă interesează cu adevărat, va prinde curaj și datorită vouă își va recăpăta încrederea în sine. Să-l ascultăm pe Alain, care lucrează în domeniul marketingului.

Îi datorez enorm primului meu patron. Eram o persoană timidă și care nu se simțea prea bine în propria piele. La ședințe eram teri-

bil de crispat și uram, mai cu seamă, momentele când fiecare trebuia să-și spună părerea, căci eram de-a dreptul înspăimântat. Mai ales că atunci când cineva venea cu o altă perspectivă asupra problemei în chestiune, ceilalți ridicau tot felul de obiecții și trebuia să știi cum să-ți aperi punctul de vedere. De regulă, mă declaram cu totul de acord cu antevorbitorul. Patronul meu a sesizat acest lucru și, într-o bună zi, a început prin a mă chestiona pe mine primul, în privința opiniei mele. N-am mai avut scăpare.

Cu o voce tremurândă, am spus că nu aveam nici o părere anume despre chestiunea pusă în discuție în acea zi, ceea ce nu era adevărat. Mă priveau cu toții. Un altul în locul lui ar fi insistat, dar numaidecât patronul meu a cerut părerea următoarei persoane. Îmi venea să intru în pământ. La sfârșitul ședinței mi-a cerut să vin în biroul lui. Eram vizibil panicat. Ca să mă liniștească, a început prin a mă lăuda pentru felul în care muncisem în ultimele luni. Apoi m-a întrebat ce mă interesează mai mult în munca mea. Asta nu era deloc greu, așa că am început să vorbesc. Eram mult mai relaxat. Și atunci, el mi-a zis: „Am impresia că la ședințe aveți oarecare reticențe în a vă spune punctul de vedere. Dar eu țin s-o faceți, căci în felul acesta toată lumea ar avea de câștigat. Chiar dacă se poate întâmpla să nu fie nimeni de acord cu dvs., o altă părere face întotdeauna discuția să înainteze. Ne-am înțeles?"

Din acea zi, faptul de a-mi exprima deschis părerea a devenit o chestiune de onoare, chiar dacă uneori asta mă costa. Nu izbuteam să țin piept discuției ce urma, dar de regulă patronul meu îi punea punct când i se părea că se lungește prea mult. Cu timpul, am fost din ce în ce mai destins. Dar eu cred că am avut noroc, căci pe vremea când eram tânăr și timid un patron mai dur m-ar fi „desființat".

Teama de a displace apasă personalitățile evitante, teamă pe care voi o puteți folosi ca stimulent, arătându-le că le veți aprecia cu atât mai mult cu cât vor fi mai puțin evitante. Este tocmai ceea ce a reușit patronul lui Alain.

- **Să le arătați că acceptați să fiți contrazis**

Personalitățile evitante sunt înclinate să creadă că faptul de a contrazice pe cineva duce la un conflict în care au numai de pierdut și în care riscă să fie ridiculizate. (De altfel, este toc-

mai ceea ce provoacă câteodată șefii extrem de autoritari, care astfel îșI fac toți colaboratorii să devină evitanți: aceștia descoperă destul de curând că până și cel mai mic dezacord exprimat este sancționat. Așa că ajung la fel de virtuozi ai formulelor gen: „Desigur, domnule!" sau „Negreșit, doamnă!")

Dacă atunci când întâia oară o personalitate evitantă a cutezat să-și exprime părerea vă arătați imediat dezacordul, ea se va simți bulversată și numaidecât va fi întărită în convingerea că e mult mai bine să-ți ții gura. Prin urmare, este foarte important să evitați să o contraziceți din start; spuneți-i că veți chibzui la ceea ce tocmai a zis, încuviințați tot ce vi se pare interesant. Dacă este absolut necesar s-o contraziceți, la lucru de pildă, începeți prin a-i mulțumi pentru că și-a exprimat părerea. Apoi justificați-vă poziția pe care vă situați, fără a o devaloriza însă pe a sa.

Exemplu: „Dumneavoastră sunteți de părere că ar trebui să prospectăm și alți clienți. Eu vă mulțumesc că v-ați exprimat punctul de vedere și că participați la căutarea unei soluții. Evident, faptul de a încerca să găsim noi clienți pare a fi o soluție interesantă. Dar nu și cea mai indicată în momentul de față, din anumite motive, pe care vi le voi explica."

Dumnezeule, vor spune poate unii, dar ești la lucru, nu la un psihiatru! Dacă eu găsesc că ideea cuiva nu e bună, nu văd de ce nu i-aș spune și gata! Nu prea ai timp de pierdut!

Mai întâi de toate, nu vă ia mai mult de cincisprezece secunde să rostiți fraza de mai sus, sugerată de noi. Apoi, încurajându-vă colaboratorul anxios să vorbească, să-și exprime ideile, îi veți putea valorifica potențialul. Numeroase firme au dat faliment, dar nu pentru că ar fi dus lipsă de idei, ci pentru că nu au știut să-i asculte pe cei ce le avansau.

- **Dacă vreți să le criticați, începeți printr-un elogiu și apoi aduceți critici unui comportament anume**

Ca toată lumea de altfel, personalitățile evitante comit greșeli și chiar comportamentul lor poate enerva. E preferabil deci să le spuneți, căci a nu critica pe cineva înseamnă a-i refuza o șansă de a se schimba.

Cum sunt hipersensibile la critici, e recomandabil să le faceți să înțeleagă că:

– nu criticați persoana lor, ci un comportament al lor;

– faptul de a le face o critică nu înseamnă că nu le-ați aprecia;

– că le înțelegeți punctul de vedere.

Uf! Veți spune că sunt cam multe lucruri pe care trebuie să le faceți să le priceapă. Dar nu e chiar atât de complicat.

Să luăm exemplul lui Patrick, un medic stomatolog, care venea să-i spună asistentei sale, Geneviève, că ar trebui să fie mai fermă cu cererile stăruitoare ale unor pacienți nerăbdători și să nu facă programările la intervale mici de timp.

„Geneviève, va spune el, știu că sunteți bine intenționată și că nu e ușor să reziști pacienților (vă înțeleg punctul de vedere). Dar e prea obositor pentru mine să consult un pacient după altul, fără nici o pauză și, mai mult, asta ar însemna să fiu veșnic în întârziere (descrierea consecințelor). Așa că, aș vrea să încercați să programați de la o zi la alta numai urgențele" (critică asupra unei cereri).

Geneviève se va simți mai puțin destabilizată și va realiza că a critica și a respinge nu sunt sinonime.

În fața unei personalități evitante încercați să vă imaginați că discutați cu un străin care se străduiește să vorbească franceza. Nu credem că îl veți critica sau ironiza ori de câte ori face o greșeală gramaticală. Dimpotrivă, îi veți arăta că apreciați străduința de a vorbi în limba franceză, ceea ce nu vă va împiedica să-i semnalați totuși forma corectă a cuvintelor.

- **Să le asigurați de sprijinul vostru constant**

Credem că e limpede că personalitățile evitante au mai multă nevoie de sprijin decât celelalte, pentru a putea progresa. Or, ceea ce ne ajută cel mai mult este faptul de a simți că celălalt ne apreciază pentru ceea ce suntem, chiar dacă facem și greșeli. Este talentul pe care-l au unii profesori de a le induce elevilor sentimentul că aceștia din urmă sunt apreciați indiferent de rezultatele obținute, cu condiția de a depune eforturi. Într-un asemenea mediu, liniștitor, securizant,

copiii și adulții pot deprinde cel mai repede alte comportamente.

Astfel, când vă confruntați cu personalitățile evitante, arătați-le că, în ciuda faptului că rezultatele lor nu sunt tocmai strălucite, voi le apreciați totuși bunăvoința.

- **Să le îndemnați să consulte un specialist**

Dintre toate personalitățile „dificile", nu încape îndoială că personalitățile evitante sunt cele ce beneficiază cel mai mult de progresele medicinei și psihologiei. Psihoterapie, noi medicamente, psihoterapii de grup, toate acestea pot face ca personalitățile evitante să progreseze într-un mod cu totul spectaculos uneori. Să o ascultăm pe Lucie, acea tânără despre care, la începuturile acestui capitol, ne vorbea sora ei, Marie.

Sora mea îmi spunea mereu că, lăsându-le loc celorlalți, tot stând deoparte, voi avea o viață de calitatea a doua. Pricepeam ce vrea să zică cu asta, dar mie mi se părea că o asemenea viață, de calitatea a doua mi se cuvenea, căci găseam că aș fi mai puțin inteligentă sau mai frumoasă ca ea.

M-am împăcat cu ideea de a fi așa cum eram și, până în clipa în care m-am angajat, n-am văzut vreun neajuns în felul meu de a fi. De-abia atunci mi-am dat seama că propria mea atitudine mă făcea o țintă ușoară, că puteam fi exploatată. Acceptam fără discuție toată treaba ce mi se dădea de făcut, ceilalți lăsau pe seama mea unele lucruri și, mai mult, leafa mea nici nu era mărită. Cred că toată lumea, inclusiv patronul meu, mă considera o „fraieră", ceea ce se părea că le convenea de minune.

Mai mult, surorile mele se căsătoriseră, așa că ieșeau mai rar decât înainte și nu se mai punea problema petrecerilor la care să le pot însoți. Viața mea se desfășura între munca mea, care mă istovea, și garsoniera unde locuiam și în care mă regăseam serile singură; ajunsesem să cred că nu mă voi căsători niciodată, căci nu cunoșteam pe nimeni; eram foarte deprimată.

Sora mea (tot ea) și-a dat seama de starea mea și m-a sfătuit să consult un psihiatru care o tratase pe una din prietenele ei. Un psihiatru! Ideea m-a înspăimântat într-atât încât am refuzat numaide-

cât. În final am acceptat să merg, dar a fost nevoie să mă însoțească sora mea.

La prima consultație, am fost tare timorată, căci medicul era o femeie la vreo patruzeci de ani, cu un aer distins. Destul de curând însă, mi-am dat seama că era interesată de ceea ce îi spuneam și atunci când îmi era greu să mă exprim, ea mă încuraja.

Pot spune că simpla ei atitudine încurajatoare mi-a făcut bine: încetul cu încetul prindeam curaj, curajul de a mă arăta așa cum sunt, de a fi eu însămi în fața unei persoane care mie mi se părea importantă, și asta fără să mă simt judecată sau respinsă. Tot datorită ei, am descoperit că am și umor.

Faptul de a mă face să conștientizez principala mea convingere „Sunt inferioară celorlalți" a fost cea mai dificilă fază a terapiei. După câteva luni de terapie, am început să-mi reconsider această convingere, tot discutând cu ea: îmi acceptam calitățile mele de ființă umană, faptul că eram demnă de stimă, că nu eram „inferioară".

În viața de zi cu zi, însă, tot vechile mele convingeri îmi dictau, iar eu continuam să mă țin de o parte. La un moment dat, mi-a propus să particip la un grup de afirmare de sine, grup pe care-l conducea împreună cu un alt psihiatru. M-am trezit în mijlocul a zece persoane ce se simțeau la fel de stinghere ca mine, fapt ce mi s-a părut intimidant la început, liniștitor însă mai apoi. Cei doi terapeuți ne îndemnau să povestim acele situații din viața obișnuită, situații în care ne simțeam stingheri. Și apoi le prezentam din nou, „le jucam" împreună cu cineva din cei prezenți! Am exersat de nenumărate ori „cereri de mărire a salariului", iar altcineva juca rolul patronului ce-mi refuza cererea. Când jucam acel rol, aveam un trac aproape la fel de mare ca în situația reală, dar tot repetând, începusem să fiu din ce în ce mai sigură de ceea ce urma să fac.

Când am obținut o primă creștere a salariului, am fost nerăbdătoare și încântată să povestesc asta grupului și m-au aplaudat cu toții! La rândul meu, am jucat diferite roluri în jocul celorlalți și eram bucuroasă să pot contribui la progresul lor. Cu acest grup am trăit o experiență unică. Am rămas prietenă cu una dintre fetele pe care le cunoscusem acolo și ne întâlnim deseori. Și nici nu mă mai încearcă teama că voi rămâne necăsătorită; am un aer mult mai destins, iar bărbații se arată mult mai interesați de mine.

Nu e deloc un basm! Există terapii adaptate problemelor cu care se confruntă personalitățile evitante, oricât ar fi acestea de puțin motivate să se schimbe.

Nerecomandabil

- **Să le ironizați**

Personalitățile evitante sunt hipersensibile. O ușoară remarcă ironică, care abia dacă l-ar atinge pe altul, pe ele le rănește teribil. Chiar și un umor binevoitor poate fi greșit interpretat de o personalitate evitantă, care, vă reamintim, se simte inferioară celorlalți. Nu recurgeți la un asemenea umor decât în cadrul unei relații solide.

- **Să vă enervați**

Cu șovăielile sale, cu obiceiul său de a lăsa să lâncezească o conversație, cu stingherealа ei, o personalitate evitantă poate sfârși prin a vă enerva și riscați astfel ca într-o bună zi să o criticați cu ceva mai multă asprime!

Caz în care, cu proxima ocazie când o veți reîntâlni, așteptați-vă s-o vedeți devenind încă mai evitantă și anxioasă. Printr-o critică greșită îi veți întări două convingeri de bază: „Sunt inferioară" și „Ceilalți mă vor respinge". Bravo! Le-ați supus unui soi de terapie inversă. Așa că, dacă se întâmplă să vă enervați, căutați mai apoi să reparați lucrurile vorbindu-i din nou când sunteți ceva mai calm. Să-l ascultăm pe Patrick, doctorul stomatolog a cărui asistentă, Geneviève, este o personalitate evitantă, care are probleme când e vorba de a se împotrivi solicitărilor clienților.

Eram stresat la culme de seria de consultații ce se succedau cu repeziciune, la intervale mici de timp, dar rezistasem gândindu-mă la pacientul de la ora șaisprezece, care își anulase programarea și la pauza care mă aștepta. Dar la orele șaisprezece Geneviève mă anunță că am un pacient în sala de așteptare! Cedase la stăruințele lui și îl programase în locul pacientului ce renunțase la consultație. Ideea pauzei mele ratate m-a făcut să mă simt într-atât de frustrat, încât am explodat: i-am reproșat că nici nu știe să țină caietul cu progra-

mări, că nu-i pasă de mine, că acționează fără să gândească. Eram nedrept, Geneviève nu greșea niciodată în privința programărilor, dimpotrivă, de fiecare dată se gândea și la mine, dar în acea zi nu mai puteam! Am văzut-o roșind, plecându-și ochii, fără să riposteze. Părea atât de răvășită, încât de îndată eu m-am potolit. În zilele ce-au urmat, părea că i se făcea teamă ori de câte ori mă apropiam de ea. Apoi, a început să facă tot soiul de greșeli. Mi-au trebuit câteva săptămâni și o lungă discuție cu ea pentru a o vedea recăpătându-și încrederea în sine.

- **Să le lăsați să-și asume toate muncile ingrate**

Deși personalitățile evitante ocolesc grupurile, câteodată sunt nevoite să facă parte din câte unul, la lucru de pildă. Pentru a se încredința că nu vor fi respinse de ceilalți, de multe ori ele sunt gata să-și „plătească" locul în cadrul grupului făcându-se utile. (Acest comportament se observă și la personalitățile dependente, despre care am vorbit deja). Ele vor încerca să facă tot soiul de servicii celorlalți, să se sacrifice, pentru a se asigura împotriva unei eventuale respingeri de către grup. La lucru, însă, această atitudine a lor este exploatată de colegi ori de șefi nu prea scrupuloși. Să o ascultăm pe Martine, soră medicală la un spital parizian.

Lise este o infirmieră tânără, care s-a angajat la noi de curând. Mi-am dat seama numaidecât că era tare timidă și că nici nu îndrăznea să ia cuvântul la ședințe. Părea preocupată de a se face acceptată de celelalte fete, urmărea discuțiile, dar fără să intervină prea mult, zâmbind la glumele celorlalți. Pe de altă parte, mi s-a părut a fi conștiincioasă și competentă, așa că aveam încredere în ea. Cu timpul însă, mi-am dat seama că se crease o situație dezagreabilă pentru ea. Le-am lăsat o anume libertate infirmierelor în a-și planifica turele, precum și zilele libere și concediile. Am văzut că din ce în ce mai des Lise era de serviciu în week-end-uri, mai des decât ar fi trebuit. Mai mult, când vreo colegă îi cerea, Lise îi ținea locul, iar cota week-end-urilor ei lucrătoare sporea. Am priceput imediat ce se întâmpla: colegele ei i-au intuit slăbiciunea și dificultatea de a se împotrivi și profitau de asta, lăsând-o pe ea să lucreze și în zilele ce nu le conveneau lor.

La ședință am specificat că planificarea pe trimestrul următor nu-mi pare justă, fără să menționez numele Lisei și că așteptam un alt planing. Toată lumea a părut încurcată, dar după câtăva vreme mi-au prezentat o planificare mai echilibrată. Am avut apoi o discuție cu Lise și i-am explicat că nu era necesar să cedeze „fără împotrivire" în fața colegelor ei. Am simțit că luase remarca mea drept dojană, așa că era mai tulburată. A fost nevoie de o discuție de jumătate de ceas, pentru a o face pe Lise să fie ceva mai destinsă și să priceapă că aveam o părere bună despre ea. Se fac șase luni de când Lise e la noi și pot spune că ea a căpătat un plus de siguranță.

Acest exemplu arată rolul capital pe care îl poate juca un șef înțelegător, pentru a reda unei personalități evitante, precum Lise, încrederea în sine. Din păcate însă, mulți șefi stresați ei înșiși, grăbiți și monopolizați de colaboratori mai volubili sau revendicativi, nu își vor consacra timpul sau atenția cuvenită personalităților evitante, care, de altminteri, și caută să treacă neobservate.

Cum să ne purtăm cu o personalitate evitantă

Recomandabil

- Să i se propună obiective de dificultate progresivă.
- Să-i arătați că vă interesează opinia ei.
- Să-i arătați că acceptați să fiți contrazis.
- Dacă vreți să o criticați, începeți printr-un elogiu mai general și apoi aduceți critici unui comportament anume.
- Să o asigurați de sprijinul vostru constant.
- Să o îndemnați să consulte un specialist.

Nerecomandabil

- Să o ironizați.
- Să o enervați.
- Să o lăsați să-și asume toate muncile ingrate.

Dacă vă este soț sau soție: bravo! Ați reușit să nu-l(n-o) speriați.
Dacă vă este patron: probabil lucrați la administrația publică.
Dacă vă este coleg sau colaborator: recitiți acest capitol.

Aveți trăsături de caracter evitant?

	ADEVĂRAT	FALS
1. Mi s-a întâmplat să refuz unele invitații, din teama de a nu mă simți stingher(ă).		
2. Prietenii mei sunt cei ce m-au ales pe mine, nu eu pe ei.		
3. Sunt stăpânit(ă) de teama de a nu spune lucruri neinteresante.		
4. Mi s-a întâmplat să mă simt ridicol(ă) în fața cuiva, așa că am preferat să nu mai văd niciodată acea persoană.		
5. În societate sunt mai puțin destins(ă) decât majoritatea oamenilor.		
6. Am ratat multe ocazii în viața personală sau în cea profesională, din timiditate.		
7. Mă simt mai bine numai în familie sau în compania unor mai vechi prieteni.		
8. Mi-e teamă să nu le par o persoană neinteresantă celorlalți sau să-i dezamăgesc.		
9. Îmi e foarte greu să închei o conversație cu o persoană căreia abia i-am fost prezentat(ă).		
10. Nu o singură dată mi s-a întâmplat să beau ceva sau să iau un medicament înainte de a mă întâlni cu alți oameni.		

XII

Și celelalte personalități?

Nu avem pretenția de a fi înfățișat, în capitolele precedente, toate tipurile de personalități dificile. Mai întâi, pentru că recurgând la comparația meteorologică făcută în această carte, nu există doar nori cumulus, nimbus sau stratusuri, ci și cumulonimbus sau nimbostratus, forme mixte, cu alte cuvinte.

Același lucru e valabil și în cazul personalităților. Unele sunt o asociere de trăsături aparținând mai multor tipuri. Și putem cita două asemenea personalități.

PERSONALITATEA NARCISIC-HISTRIONICĂ

O astfel de persoană vădește comportamentul teatral și seducător al personalității histrionice, dar și sentimentul de superioritate și susceptibilitate al personalității narcisice. Caricaturizând, s-ar putea spune că această personalitate mixtă este aidoma unui star care, odată ajunsă în holul unui hotel, face totul pentru a fi remarcată (comportament histrionic) și apoi, odată instalat, istovește personalul cu interminabilele lui pretenții, exprimate pe un ton poruncitor (comportament narcisic). Aceste personalități sunt mai puțin influențabile și mai inflexibile decât histrionicii „puri". Sunt mult mai dependente de atenția celuilalt și propria stimă de sine este mai redusă decât la narcisicii „puri". Aceste personalități mixte sunt des-

tul de des întâlnite, într-o formă moderată și, în cazul lor, perioadele mai narcisice, când se simt în plină formă, alternează uneori cu cele histrionice, când au nevoie de sprijin și mângâiere.

În serialul *Dinastia,* Alexis, femeia fatală, jucată de Joan Collins, este ilustrarea unei personalități narcisic-histrionice. În genere, serialele de televiziune americane abundă de personalități narcisice și histrionice, centrul mai multor scene de seducții sau de necruțătoare dispute.

Tot o personalitate narcisic-histrionică este și redutabila Sally Spectra din *Dragoste și putere.*

PERSONALITATEA EVITANT-DEPENDENTĂ

Studiile au arătat că persoane considerate de către unii psihiatrii ca având personalități evitante, supuse unei alte evaluări, de către alți confrați, s-au trezit cu diagnosticul de personalitate dependentă, de astă dată. Prin urmare, există o anumită delimitare între cele două diagnosticuri.

Un „evitant pur" refuză orice contact social care l-ar putea face să resimtă trac sau stinghereală, iar „dependentul pur", dimpotrivă, caută compania celorlați, fiind gata de orice pentru a fi acceptat. De multe ori însă, realitatea este mult mai complexă: evitantul este pus, totuși, în situația de a avea contacte sociale, fie la școală, la lucru, fie când se îndrăgostește. Cum se teme că ar fi „ridicol" sau că n-ar fi „la înălțime", va încerca să se facă acceptat, arătându-se deosebit de serviabil, docil și „drăguț", având astfel comportamentul unei personalități „dependente". Invers, dependentul se va simți teribil de prost în cazul unui conflict, chiar minor, din teama de a nu fi abandonat și se va zăpăci, se va înroși, va fi încurcat sau se va retrage chiar, adoptând astfel conduita unui evitant.

Am menționat aceste două forme mixte pentru că ele sunt frecvente, dar există și multe altele, care fac din fiecare personalitate dificilă o singularitate.

În afara formelor mixte, există şi alte tipuri de personalităţi dificile pe care nu le-am specificat în capitolele precedente fie din pricina raritătii lor, fie pentru că le considerăm atât de dificile încât primul nostru sfat ar fi nu de a le respinge, ci a vă ţine la o anume distanţă de ele. Iar dacă împrejurările vă aduc în situaţia de a menţine un contact regulat cu ele, în familie sau la lucru, noi vă recomandăm să apelaţi la sprijinul unui specialist. Prin urmare, iată acest „casting" pentru tragi-comedie.

PERSONALITATEA ANTISOCIALĂ (SAU SOCIOPATĂ)

Această personalitate se caracterizează printr-o lipsă de respect faţă de regulile şi legile vieţii în societate, asociată unei impulsivităţi, unei incapacităţi de a face proiecte pe termen lung şi unui simţ al culpabilităţii redus (până la absenţa lui totală). Asemenea personalitate pare a fi de trei ori mai frecventă la bărbaţi decât la femei. Ca toate tulburările de personalitate, şi aceasta transpare încă din adolescenţă. Tânărul sociopat se va deosebi printr-o serie de comportamente ce vor atrage atenţia educatorilor săi: scandaluri, chiuluri de la şcoală, abuz de alcool sau stupefiante, multiple contacte sexuale, evadări prost organizate, călătorii fără nici o destinaţie. Nu sunt comportamente neobişnuite la adolescenţi, numai că la viitorul sociopat vor fi deosebit de intense şi de frecvente. Încadraţi corespunzător, unii din aceşti tineri se vor cuminţi totuşi, iar adaptarea lor socială va fi bună, de multe ori, în profesii oarecum primejdioase sau nomade. Deseori însă viaţa lor profesională sau sentimentală va fi destul de agitată. Alţii însă stăruie într-un stil de viaţă marcat de instabilitate, impulsivitate, ignorarea consecinţelor actelor lor, absenţa culpei. Nu e de mirare că ei intră în conflict cu legea şi mai multe studii au demonstrat că în rândul deţinuţilor de drept comun[1] procen-

[1] T.A. Widiger, E. Corbitt, „Antisocial Personality Disorder", in *The DSM IV Personality Disorders, op. cit.*, pp. 106–107.

tul personalităților antisociale era ridicat. (Firește că delincvența nu se reduce la o chestiune de personalitate, ci are cauze sociale multiple.)

Unele epoci sunt mult mai prielnice sociopaților decât altele: război, revoluție, explorarea unor noi teritorii, iată situații în care o persoană cu simțul aventurii și puțin predispusă la culpabilitate se va simți ca „peștele în apă". Se prea poate ca, în alte circumstanțe, dintre deținuții de azi unii s-ar dovedi corsari neînfricați, exploratori sau soldați. Sub vechiul regim, cei mai ambițioși ar fi primit ranguri nobiliare. Totuși, unele personalități antisociale vor fi mult prea instabile și impulsive pentru a respecta chiar regulile unui grup de aventurieri și vor fi înlăturați chiar de tovarășii lor, sociopați și ei, dar mult mai maleabili. La urma urmei, chiar și mafia impune o anume disciplină în rândul membrilor ei.

În filme sociopatul se bucură de o mare apreciere; căci pentru noi este o defulare să-l vedem încălcând regulile pe care le respectăm în viața de zi cu zi.

În *Reservoir Dogs* (1992) de Quentin Tarantino, o bandă de delincvenți cu alură de sociopați pun la cale și dau o lovitură la o bancă, însă lucrurile vor lua o întorsătură neplăcută. Unul dintre personaje, Mister Blonde, se dovedește a fi și o personalitate sadică: în timpul loviturii la bancă ucide, fără vreun motiv, câțiva angajați ai băncii și câțiva clienți și profită de absența complicilor săi pentru a tortura (jubilând de plăcere) un polițist pe care-l luaseră ostatic, fapt ce-i șochează pe tovarășii lui, sociopați, poate, dar nu sadici.

Jean-Paul Belmondo, în *Cu sufletul la gură* (1959) de Jean Luc Godard, joacă rolul unui sociopat interesant, rătăcitor, dar al cărui unic punct de stabilitate, iubirea lui pentru Jean Seberg, îi va aduce în final moartea.

În *Armă fatală* de Richard Donner, Mel Gibson joacă rolul unui polițist sociopat: extrem de impulsiv, el se avântă fără șovăială în acțiuni primejdioase pentru el, pentru partenerul lui, dar și pentru eventualii trecători. Stabilește contacte cu o ușu-

rință fantastică, seduce cu aceeași ușurință, manifestă intoleranță la plictis, dar și plăcerea de a bea, ce se regăsesc adesea la sociopați. Partenerul lui de culoare, Danny Glover, mai în vârstă, este pentru el un fel de prezență paternă și moderatoare, de care (de altminteri) este foarte atașat. (Un fel de duo educator-delincvent.)

Convingerea de bază a sociopatului pare a fi: „Dacă vrei ceva, întinde mâna numaidecât și apucă!" Totuși, unii sociopați n-o fac numaidecât, pentru a-și lua un plus de precauții.

Dintre sociopații delincvenți, cei mai inteligenți ar putea chiar ajunge șefii unei bande sau ar putea reuși în afaceri, cu condiția de a avea asociați buni. Caracterul sociopaților nu are numai aspecte negative: stabilesc contacte lesne, vădesc un anume umor, iar gustul pentru risc și pentru nou îi fac campionii plăcuți, care vă vor antrena în aventuri sau călătorii în care nu ați fi plecat singuri (dar nu uitați că de îndată ce se va ivi o problemă, ei vor fi tentați să vă lase baltă). Există numeroase persoane ce au trăsături de personalitate cu tendință sociopată, dar care păstrează un simț al celuilalt și al legii, suficient pentru a preîntâmpina unele catastrofe; iar asemenea persoane pot repurta uneori izbânzi.

În filmul lui Arthur Penn, *Urmărirea* (1966), Robert Redford joacă rolul unui sociopat „drăguț", care nu rezistă tentației de a evada din închisoare, deși mai avea puțin de ispășit din pedeapsă. Săvârșise această greșeală mai ales din dorința de a revedea o fată de familie bună (Jane Fonda) logodită cu un tânăr din lumea ei, dar care continuă să-l iubească pe Redford. Ea va risca totul pentru a-l salva de ura și stupizenia locuitorilor unui orășel.

Sociopații plac adesea femeilor pentru aura lor de aventură, cutezanță și nesupunere. Numai că dezamăgesc adesea, după un timp: nestatornici, neputându-și păstra prea mult slujba, infideli, risipitori, puși pe harță și beții, sociopații plac mai mult în filme decât în viața reală.

Aceste comportamente sunt considerate în unele cercuri ca fiind „virile", ceea ce face să aibă toate șansele de a-și accentua trăsături de caracter preexistente.

În filmul *Sufletul războinicilor* (1994) de Lee Tamahori, ce descrie viața unor maori dintr-o suburbie săracă a orașului Auckland, două noțiuni opuse de virilitate se conturează și se ciocnesc. Pentru Jake, „musculosul" și ai săi tovarăși, a fi bărbat înseamnă să știi să bei, să seduci femeile, să sari la bătaie la cea mai mică provocare și „să te descurci cu legea". Totuși, fiul lui, datorită unui educator, are prilejul de a descoperi un alt model de virilitate, regăsind tradițiile maori, inclusiv tehnicile de luptă, valoarea regulilor sociale, ca și respectul pentru ceilalți.

Filmele înfățișează și versiuni mai „dure" ale sociopaților, în care, în primul plan este pusă absența culpabilității. Astfel, Alain Delon, în filmul lui René Clément *În plin soare* (1959), îl ucide cu sânge rece pe Maurice Ronet și, fără nici un fel de remușcări, își atribuie identitatea acestuia, pentru a se înstăpâni asupra averii, dar și a logodnicei lui. În *Scarface* (1983) de Brian de Palma putem vedea un Al Pacino sociopat, care cunoaște o ascensiune fulgerătoare în lumea interlopă din Florida. (Dar impulsivitatea și rămășitele simțului său moral îl vor costa viața.)

Prin urmare, sfatul nostru va fi acela de a evita să vă apropiați de sociopați, fie în viața profesională (nu-i luați ca asociați), fie în cea sentimentală, exceptând cazul în care sunteți înclinați spre aventuri autodistructive. Ei însă nu sunt întotdeauna ușor de identificat, căci nu toți sunt delincvenți, iar unii sunt chiar abili în a convinge și a seduce.

De multe ori soțiile bărbaților sociopați sunt femei dependente, căci sunt singurele care rămân cu ei, gata oricând să le suporte totul, să le treacă totul cu vederea, fără a-i părăsi vreodată.

PERSONALITATEA BORDERLINE

Și aceste personalități sunt marcate de comportamente impulsive, provocate de astă dată de o dispoziție fluctuantă, ce le induce o stare de criză aproape permanentă. Personalitățile borderline sunt asaltate de emoții puternice, greu controlabile, mai cu seamă cu stări de furie puternică împotriva celorlalți, dar și a propriei persoane. De multe ori, furia lasă loc unei stări depresive, însoțită de un sentiment de gol și plictis. Față de cei apropiați, borderlinii formulează cereri stăruitoare de iubire și sprijin, pe care le alternează cu evadări brutale, când li se pare că intimitatea ar fi amenințătoare. Unii psihiatrii i-au asemuit cu aricii iarna: vor să fie aproape unul de celălalt, doar pentru a se încălzi, dar dacă se apropie prea mult, se „înțeapă". Pentru a-și mai potoli stările de furie nebună, de plictis sau de disperare, personalitățile borderline fac uz și abuz de alcool sau de tot felul de stupefiante, de multe ori într-un mod impulsiv și primejdios. Cel mai mare procent de sinucideri se înregistrează în rândul personalităților borderline.

Aceste persoane nefericite au adesea o imagine incertă asupra propriei persoane, o viziune lipsită de claritate și consecvență asupra propriilor trebuințe, ceea ce le conduce la schimbări drastice în materie de amiciții, de profesie sau de parteneri sexuali.

Tratamentul personalităților borderline a constituit tema multor congrese internaționale și îi preocupă destul de mult pe psihiatri și psihologi. Cu toții au acceptat importanța păstrării unei distanțe optime față de propriul pacient: o distanță prea mare îl va face pe borderline să se simtă frustrat și atunci va reacționa, sporindu-și actele impulsive și agresive; o apropiere prea mare îl va face să regreseze sau îl va angoasa și îi va stârni reacții imprevizibile[2]. Unele medicamente pot

[2] M. Linehan et coll, „Cognitive-Behavioral Treatment of Chronically Parasuicidal Borderline Pacients", *Archives of General Psyhiatry*, 1991, 48, pp. 1060–1064.

stabiliza dispoziția pacienților borderline, dar asta depinde de pacient și de simptomele pe care ei le prezintă în acel moment.

În filmul *Culoarea nopții* (1994) de Richard Rush, Bruce Willis joacă rolul unui psihiatru new-yorkez ce consultă o pacientă despre care au putea crede că e o personalitate borderline (fusese văzută în plină criză de furie și disperare pentru că nu-i reușise machiajul). Bruce Willis, obosit poate, după o zi de consultații (dragă Bruce, ai întreaga noastră compasiune) îi explică pacientei sale, într-un mod brutal oarecum, punctul lui de vedere asupra conduitelor ei repetate în cazul unui eșec. Numai că aceste explicații moralizatoare nu-i „priesc" pacientei, care se precipită către fereastră și se aruncă în gol. Un act impulsiv, comis într-un acces de furie, îndreptat asupra ei, dar și a celuilalt. După acest episod, Bruce Willis pleacă la „țară" pentru a se odihni, la un confrate californian, la care va întâlni alți pacienți atinși de tulburări de personalitate, prezentați însă, după părerea noastră, într-un mod puțin realist decât femeia borderline de la începutul filmului (din fericire, nu toți borderlinii se sinucid și nu toți care se sinucid o fac în fața terapeutului).

Cauzele formării unei personalități borderline sunt, fără îndoială, complexe, dar mai multe studii au arătat că dintre aceștia mulți fuseseră în copilărie[3] victime ale unor violențe sau abuzuri sexuale săvârșite de cineva din cei apropiați lor. (Nu toți copiii maltratați ajung borderline, în schimb pot dezvolta alte tulburări psihice.) Unii cercetători consideră că ar exista o legătură între personalitatea borderline dezvoltată încă din copilărie și tulburările de stress posttraumatice, la persoanele care au trăit o catastrofă[4]. Se va înțe-

---

[3] S.N. Ogata, K.R. Silk, S. Goodrich, „Childhood Sexual and Physical Abuse in Adult Patient with Personality Disorder", *American Journal of Psychiatry*, 1990, 147, pp. 1008–1013.

[4] J.G. Gunderson, A.N. Sabo, „The Phenomenological and Conceptual Interface between Borderline Personality Discorder and PTSD", *American Journal of Psychiatry*, 1993, 150, p. 19–27.

lege lesne că în cazul în care suspectați că o persoană din propriul vostru anturaj ar suferi de această tulburare de personalitate, sfatul nostru este de a vă adresa unui specialist, înainte de toate.

De altminteri, este ceea ce ar fi trebuit să facă Michel Douglas în filmul lui Adrian Lyne, *Atracție fatală* (1987), după ce săvârșise greșeala de a începe o relație cu o femeie borderline, al cărei rol era jucat de Glenn Close. Ea se aruncă cu totul în ceea ce n-a fost decât o aventură, iar când survine ruptura, reacționează printr-o serie de acte de violență și o tentativă de suicid. Totuși, încăpățânarea cu care dorește să se răzbune pe amantul ei dă la iveală mai degrabă o personalitate paranoică — ea consideră că suferința care i-a fost pricinuită merită o pedeapsă disproporționată.

PERSONALITATEA SCHIZOTIPALĂ

Acest tip de personalitate nutrește convingeri și percepții bizare asupra celorlalți, a propriei persoane și restului lumii. „Bizar", — raportat la credințele tradiționale ale grupului cultural căruia îi aparține individul. Nu e deloc „bizară" convingerea unui țăran haitian că morții ies din coșciug pentru a se răzbuna, ar fi bizar să auzi un parizian afirmând acest lucru.

În societățile noastre, personalitățile schizotipale se vor simți atrase de ezoterism, de religiile orientale, de *new-age*, dar cum sunt neîncrezătoare și nu se simt în largul lor într-un grup, de multe ori rămân într-o anume izolare. Personalitățile schizotipale văd pretutindeni „semne" (pentru pacientul schizotipal, de pildă, faptul de a zări un camion ce transportă o faimoasă marcă de bere este un semn că mama sa îi așteaptă telefonul, căci ei îi place această bere). Ele cred și în reincarnare („prin mine vorbea sora mea moartă"), în fenomenele paranormale și în extratereștri. Nu e vorba doar de subiecte de interes, ci de convingeri adânci de care sunt pătrunse, pe care le „simt" în viața de toate zilele.

În *Twin Peaks* de David Lynch, „Doamna cu butucul" pare să fie o personalitate schizotipală: este destul de retrasă, ține tot timpul în brațe un butuc căruia îi vorbește cu multă căldură și prin care primește mesaje telepatice. Ambianța este vădit schizotipală, cu apariții stranii, semne supranaturale, magie indiană, metamorfoze corporale și halucinații terifiante, iar personajul principal, agentul FBI Dale Cooper, are și el tot felul de convingeri bizare și comportamente oarecum aberante (își înregistrează pe dictafon gândurile fiecărei zile, adresându-se unei secretare, Diane, care nici nu există). Asta nu înseamnă că autorii filmului sunt personalități schizotipale, și că artiștii pot închipui experiențe și dincolo de câmpul îngust al propriei personalități (Dostoievski mărturisea că pentru a zugrăvi gândurile și patimile lăuntrice ale asasinului din *Crimă și pedeapsă* nu fusese nevoie să ucidă vreo bătrână cu lovituri de topor).

Între personalitatea schizotipală și scrizofrenie[5] pare să existe o anumită legătură: în ascendența pacienților suferinzi de schizofrenie rata personalităților schizotipale depășește media. Totuși, comparativ cu pacienții schizofreni, personalitățile schizotipale păstrează un contact bun cu realitatea și rareori au halucinații, cum e cazul în acele episoade majore ale scrizofrenilor. Unii psihiatrii consideră că personalitatea schizotipală reprezintă o formă minoră de schizofrenie.

De multe ori, adaptarea la viața din societate le ridică probleme acestor personalități, ca în cazul când nu găsesc o slujbă în care bizareria ce-i caracterizează să nu fie un impediment: au nevoie de un post care să presupună o anume izolare, dar și de un grup în care să fie integrați, acceptați și în care să nu se simtă persecutați (să aibă colegi de lucru pe care să-i cunoască de mai mult timp, ca în societățile agricole).

[5] J.L. Silevrman et coll, „Scrizophrenia Related and Affective Personality Disorders Traits in Relatives of Probands with Schizophrenia and Personality Disorders", *American Journal of Psychiatry*, 150, 1993, pp. 435–442.

În cazul în care în anturajul vostru există o personalitate schizotipală, sfaturile pe care vi le-am putea da coincid cu cele pe care vi le-am dat și când am vorbit de personalitatea schizoidă, și vi-l reamintim mai seamă pe acela de a-i respecta nevoia de liniște, dar și în acest caz suntem de părere că ar trebui să consultați un specialist. Cum adaptarea la viața în societate ridică probleme, riscul depresiei și al sinuciderilor este mare la personalitățile schizotipale.

PERSONALITATEA SADICĂ

Această tulburare de personalitate se caracterizează printr-o serie de comportamente sau atitudini menite să aducă suferință celuilalt, să-l domine. Sadicul îl face pe celălalt să sufere sau îl domină „din plăcere", și nu pentru că urmărește un scop. (De pildă, faptul de a lovi o persoană pentru a o prăda nu reprezintă un act sadic: scopul urmărit de agresor este acela de a fura și nu de a-și face victima să sufere).

O personalitate sadică poate proceda astfel încât să nu-i poată fi adusă învinuirea de încălcare a legii, ci să stârnească suferința celuilalt printr-o serie de comportamente „permise". Faptul de a ofensa pe cineva, de a umili în public pe cineva, de a-și pedepsi copiii mai aspru decât s-ar cuveni, de a le flutura subalternilor amenințări de sancțiuni, de a maltrata animalele, de a se desfăta cu suferința altuia, de a le impune celorlalți comportamente umilitoare sau degradante pot fi tot atâtea indicii ale unei personalități sadice. Tulburarea apare încă din adolescență, și într-o majoritate covârșitoare la persoanele de sex masculin.

În societățile de războinici, comportamentele sadice erau considerate ca semn de virilitate și ca mijloc potrivit de a vârî spaima în triburile rivale. Dintr-un punct de vedere evoluționist, s-ar putea afirma că sadismul constituia un avantaj în a-i îngenunchea pe rivali și a nimici dușmanii, făcând ca șansele de supraviețuire să sporească. La unele triburi de indieni din America de Nord, adolescenții trebuiau să-și dovedească vi-

rilitatea torturând îndelung prizonierii (încă o fisură în mitul „sălbaticului blând"!)[6]. La vikingi, altă comunitate de războinici, o căpetenie din secolul al IX-lea, a fost supranumită „Bărbatul cu copilași" căci le interzisese oamenilor săi să străpungă cu lancea copiii dușmanilor, cum se obișnuia până atunci. Faptul i-a impresionat atât de puternic pe compatrioții lui, încât i-au dat această poreclă mângâietoare[7]. Asta ne dă o idee asupra gradului „firesc" de sadism din acel timp, care, din păcate, a reapărut de nenumărate ori în istorie. Într-o descendență mai puțin sângeroasă, dar uneori extrem de nemiloasă, tinerii sadici pot fi, la ora actuală, participanți activi la unele practici în care vor încerca plăcerea de a-i umili și îngenunchea pe mai tinerii lor colegi de studii.

Dacă într-un regim democratic personalitățile sadice sunt nevoite să se „abțină", războaiele sau revoluțiile, însă, le deschid perspective nesperate. Personalitățile sadice vor fi cele ce vor interoga suspecții, vor supraveghea lagărele de concentrare, vor conduce represiunile și vor teroriza populația civilă. Comportamentul sadic poate sfârși prin a deveni o normă și pentru personalități normale și aceasta este una din ororile războiului. Unul din meritele democrației este acela de a căuta să controleze și să sancționeze un astfel de comportament la soldații lor, chiar în timp de război. Rareori se întâmplă ca sadicii din armata unui dictator să ajungă în fața Curții Marțiale.

Deseori, personalitatea sadică apare asociată unei alte tulburări de personalitate (mai ales paranoică, narcisică și antisocială).

În filmul *Bucătarul, hoțul, nevasta lui și amantul ei* (1989), de Reter Greenway, personajul interpretat de Michel Gambon pare a fi un sociopat redutabil (este unul din cei mai temuți

---

6 *Relation de quelques missions des pères de la Compagnie de Jésus dans la Nouvelle France*, par le Révérend Père F.G. Bressaoani, Montreal, Press de la Vapeur, 1852.

7 D. Boorstin, *Les Découvreurs*, Paris, Laffont, „Bouquins", 1992.

șefi ai lumii interlope), dar și o personalitate sadică; la câteva dineuri gargantuești, pare să încerce o imensă desfătare în a-i umili și îngrozi pe cei din propriul anturaj, prin violența lui verbală și fizică. Îl ucide pe amantul soției sale, într-un mod absolut înfiorător. Soția sa, însă, îi va arunca — ca să spunem așa — în față întregul său sadism.

În remarcabilul *Doctor Jekyll și domnul Hyde* (1941) de Victor Fleming (după romanul lui Stevenson) bunul doctor jucat de Spencer Tracy se preschimbă fără voie într-un sadic, Mister Hyde, a cărui plăcere resimțită la privelișteа suferinței, pe care o provoacă altora, este fără margini; el resimte o încântare imensă când o umilește și o înspăimântă pe Ingrid Bergman.

Dennis Hopper, în angoasantul *Catifeaua albastră* (1986) de David Lynch, chinuie în aceeași manieră o femeie dependentă, intrerpretată de Isabella Rossellini, într-un terifiant model de relație sado-masochistă.

Nu e cazul să ne facem iluzii, sadismul nu există doar la ucigașii în serie sau la criminalii de război, ci picotește în fiecare din noi și se poate trezi în diferite împrejurări: antrenament dirijat de o persoană carismatică, înrâurirea unui grup, nevoia de a compensa o frustrare, dorința de răzbunare.

PERSONALITATEA CU CONDUITĂ DE EȘEC

Existența acestei tulburări este mult dezbătută și de altminteri nici n-a fost inclusă în ultima clasificare a Asociației Psihiatrice Americane, DSM-IV. Personalitatea cu conduită de eșec caracteristică persoanelor care par să-și „saboteze" cu bună știință viața, deși dispun de toate resursele pentru a proceda și altfel. Ca de obicei, și aici, pentru a putea vorbi de o personalitate, conduita de eșec trebuie să se manifeste încă din adolescență în diferite sfere ale vieții: la lucru, în relațiile sociale și sentimentale, în activitățile din timpul liber iar repurtarea unui succes să stea în puterile subiectului, fără ca el să conștientizeze acest lucru.

Un student, de pildă, va sosi adesea cu întârziere la examenele pentru care s-a pregătit totuși temeinic; o femeie va alege mereu parteneri brutali și nestatornici, pentru care va face nenumărate sacrificii; un bărbat nu-și va respecta făgăduielile făcute prietenilor săi, deși n-ar fi fost câtuși de puțin greu să facă acest lucru, și stârnește o ceartă. Un salariat rămâne în posturi prost plătite și cu mult sub posibilitățile sale de calificare, deși pregătirea de care dispune și calitățile sale i-ar îngădui să încerce să capete ceva mai bun. Bolnavă, personalitatea cu conduită de eșec va consulta un medic doar atunci când va face complicații grave, și nu se va conforma întocmai recomandărilor medicului, administrându-și tratamentul după bunul ei plac, oricât de eficient și bine tolerat s-ar dovedi acesta.

Dacă i se întâmplă ceva neplăcut, personalitatea cu conduită de eșec va anihila de îndată acel eveniment pozitiv, de pildă, provocând un accident, ale cărui urmări să-l coste. Un salariat care e felicitat și avansat, ca urmare a felului în care a muncit, nu după multă vreme va comite o greșeală profesională, care va atrage concedierea lui.

Conduitele de acest gen trezesc, evident, furia și dezaprobarea anturajului: „O face expres, sau ce?"

De fapt, această tulburare de personalitate nu este oficial recunoscută, din mai multe motive. În primul rând, studiile arată că deseori ea este asociată și altor tulburări de personalitate, mai cu seamă personalității dependente, evitante, pasiv-agresive, borderline. Prin urmare, se consideră că e posibil să nici nu existe *personalitate* cu conduită de eșec, ci doar *comportamente* de eșec, comune mai multor tipuri de personalitate. De pildă, dacă există posibilitatea unei promovări, personalitățile menționate mai sus vor recurge la un „sabotaj".

Personalitățile dificile cărora li se oferă perspectiva unei promovări; motivele unui eventual comportament de eșec

- Personalitatea dependentă va „sabota", de teamă că va fi nevoită să-și asume responsabilități personale.
- Personalitatea evitantă, de teamă că va fi în centrul atenției celorlalți.

- Personalitatea pasiv-agresivă, pentru a-l „pedepsi" pe superiorul ei, care se bizuia pe ea, dar pe care nu-l poate înghiți.
- Personalitatea borderline va „sabota" pentru că, subit, o năpădesc oarecari dubii legate de ceea ce își dorește cu adevărat, însoțite și de schimbări bruște de dispoziție.
- Personalitatea depresivă, de teamă că nu va fi la înălțimea respectivei avansări, pe care crede că nu o merită.

Un alt inconvenient al diagnosticului de personalitate cu conduită de eșec îl constituie faptul că uneori generează fenomene deviante, grupate sub denumirea de „blamarea victimei"[8], cu consecințe nu tocmai lipsite de pericol.

De exemplu, acest diagnostic dezavantajează femeile bătute de soții lor și care continuă totuși să rămână cu ei. Diagnosticându-le ca „personalități cu conduită de eșec", avocații consorților pot arunca asupra soțiilor toată răspunderea pentru respectiva situație conjugală „blamând victima" și, mai mult, încercând să ia copiii de sub îngrijirea ei. Deseori, femeile bătute sunt victime ale unei stări de stres traumatic cronic, care le induce o stare anxios-depresivă invalidantă. Cât despre cele ce au o tulburare de personalitate, de multe ori e vorba de personalități dependente, care nu își părăsesc căminul conjugal, căci se tem că nu vor fi în stare să se descurce singure. Menționăm că asta nu are nici o legătură cu vestitul „masochism feminin" pentru care feministele nu l-au iertat pe Freud.

Și terapeuții pot recurge la „blamarea victimei". Când, în ciuda strădaniilor, starea pacientului nu se ameliorează, este comod și tentant să arunci asupra lui întreaga răspundere pentru eșecul tratamentului. „Este o personalitate cu conduită de eșec". (Există și o variantă psihanalitică: „Sunt prea puternice rezistențele" sau „Are plăcerea masochistă de a pierde".)

---

[8] L.B. Rosewatter, „A Critical Analysis of the Proposed Self-Defeating Personality Disorder", *Journal of Personality Disorders*, 1987, 1, pp. 190–195.

Din toate aceste motive nu se mai recurge la diagnosticul de „personalitate cu conduită de eșec", și neîndoielnic, va eșua la următoarea încercare de omologare!

PERSONALITĂȚI SCHIMBATE DE UN EVENIMENT TRAUMATIC

Psihiatrii au sesizat unele modificări de personalitate la persoanele care au trecut prin încercări cutremurătoare. Sindromul KZ[9] este o schimbare de personalitate remarcată la cei ce au supraviețuit lagărelor de concentrare naziste și japoneze, dar și lagărelor vietnameze și la refugiații cambodgieni[10]. Pe lângă violențele la care au fost supuși, este posibil ca și denutriția severă și prelungită să fi contribuit la tulburările observate la acele persoane. Acest „sindrom al supraviețuitorului" poate persista ani întregi de la respectiva experiență și se manifestă printr-o serie de simptome cronice: anxietate, dezinteres, izolare socială, deghizare afectivă, tulburări de somn, sentimentul constant de a fi amenințat.

Toate aceste simptome apar într-un grad variabil și în tulburările de stres posttraumatic prezente la persoanele care au supraviețuit unor accidente grave sau catastrofe. Pentru a reduce riscul unor sechele psihologice este important ca respectiva persoană să fie supusă unui tratament în chiar primele ore de la accident. Tratamentul e psihologic, în primul rând, și constă în aceea că victima este îndemnată să-și relateze trauma, dar în contextul unei relații terapeutice liniștitoare, având ca interlocutor un specialist.

Diagnosticul prematur și tratamentul stresului posttraumatic constituie o adevărată problemă de sănătate publică, deoarece persoanele care n-au fost supuse unui tratament psi-

---

9 P. Chodoff, „Late Effects of the Concentration Camp Syndrome", *Archives of General Psychiatry*, 1963, 8, pp. 323–333.

10 J.D. Kinzie et coll., „Post-Traumatic Stress Disorders among Survivors Cambodgian Concentration Camps", *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141, pp. 645–650.

hologic pot dezvolta mai târziu tulburări cronice grave, atât pentru ei, cât și pentru familie și societate.

În *Rambo* (1982), film de Ted Kotcheff, Sylvester Stallone joacă rolul unui fost luptător din Vietnam, ce prezintă simptomele unui grav sindrom de stres posttraumatic: dezinteres, izolare socială, sentiment de „scapă-cine-poate". Este arestat de un polițist sadic, care-l supune unui tratament care-l face să-și retrăiască întreg calvarul prizonieratului din Vietnam și să reintre în posesia unei personalități de combatant, spre marea încântare a spectatorilor, mai cu seamă a adolescenților.

Într-un alt registru, radical deosebit, medicii au obervat și schimbări durabile de personalitate, ca urmare a unor afecțiuni ale creierului, de diferite origini (traumatism cranian, intervenție neurochirurgicală), dar asta depășește cadrul acestei cărți.

ȘI PERSONALITĂȚILE MULTIPLE?

Deși această tulburare de personalitate este rar întâlnită, ea stârnește totuși interesul publicului și al psihiatrilor. De altminteri, personalitatea multiplă nici nu e considerată o tulburare propriu-zisă de personalitate, ci o afecțiune de altă natură.

Respectiva persoană apare, consecutiv, sub mai multe personalități, ce diferă radical unele de altele, uneori prin vârstă, alteori prin nivelul cultural, prin sex și prin natura lor. În forma tipică de personalități multiple, fiecare personalitate manifestă amnezie în privința celorlalte, altfel spus, nu-și amintesc deloc sau își amintesc extrem de puțin de ceea ce au spus, făcut sau gândit celelalte personalități. Numărul mediu al personalităților nu este egal cu doi, ca în *Doctorul Jekyll și domnul Hyde* de Stevenson, ci variază între cinci și zece, per pacient. Personalitatea „gazdă" este aceea care corespunde identității sociale a pacientului, dar nu e obligatoriu să fie cea care solicită ajutorul specialistului.

Fapt remarcabil în psihiatrie, factorul care declanșează această tulburare poate fi cunoscut: în mai toate cazurile există o experiență traumatică, survenită în copilărie, împrejurare în care personalitățile respective n-au beneficiat de nici un suport afectiv.

Ni s-a întâmplat să fim martorii unei ședințe de terapie în care un psihiatru, specializat în această tulburare de personalitate, avea ca pacient o persoană ce poseda cel puțin trei personalități: una normală, personalitatea „gazdă" care corespundea identității pacientului, un funcționar la vreo cincizeci de ani, dar care frecvent avea stări depresive. O a doua personalitate era aceea a unui băiețel de cinci ani, smiorcăit și dependent. De regulă această personalitate punea stăpânire pe pacient în urma unor mici disensiuni din viața cotidiană. Pacientul avea și o a treia personalitate, a unui bărbat agresiv și certăreț, fiind implicat într-o seamă de ciocniri cu persoane necunoscute. Când pacientul revenea la personalitatea lui normală nu păstra nici o amintire despre momentele în care se purtase ca un copil plângăcios sau în care fusese un scandalagiu.

În cadrul ședinței, printr-o injoncțiune hipnotică, psihiatrul îl făcuse pe pacient să reintre în posesia personalității de copil. Ținându-și ochii închiși, pacientul a început să vorbească cu vocea și cuvintele unui copil de cinci ani, gata să plângă, pe care nici cel mai bun actor nu ar fi putut să-l imite. Psihiatrul l-a făcut pe „copil" să povestească o scenă petrecută cu mult timp în urmă, pe care adultul o uitase cu desăvârșire. Tatăl acestuia, un delincvent notoriu, se ascundea de teama unei bande rivale pe care o escrocase. Cei din banda respectivă îl găsiseră însă pe pacient, care avea pe atunci cinci ani, și i-au cerut să le spună unde era tatăl lui. Dar cum copilul refuza să le spună, unul dintre ei a scos un cuțit și a apăsat lama pe încheietura mâinii băiatului, amenințându-l că i-o va tăia. Înspăimântat, acesta le-a mărturisit ceea ce voiau să afle, după care tatăl a fost găsit și ucis de acea bandă.

Copilul nu a putut povesti nimănui rolul pe care îl avusese în acea poveste. O parte din personalitatea lui rămăsese blocată la vârsta la care trăise acel episod. Această personalitate reapărea ori de câte ori pacientul se simțea stresat de câte un conflict, chiar minor, dar care probabil că-i suscita o emoție asemănătoare cu cea resimțită la vârsta

de cinci ani. E posibil ca personalitatea bărbatului agresiv și certăreț să corespundă identificării cu tatăl său (sau cu unul din asasini).

Fără a fi la fel de dramatice, evenimentele traumatice aflate la originea personalităților multiple presupuneau, de multe ori, un risc vital, ca în cazul catastrofelor, al agresiunilor sau violențelor sexuale, dar și al incesturilor. Această tulburare apare mai mult la femei, dar poate fi subdiagnosticată și la bărbați. Una dintre caracteristicile personalității multiple este aceea a personalității borderline, cu acele comportamente impulsive și autodistructive, ceea ce nu e surprinzător, căci e știut că, deseori, copilăria pacienților borderline ascunde incesturi și abuzuri sexuale.

O altă tulburare, oarecum adiacentă, este *fuga disociativă*: exemplul clasic este cel al tinerei fete serioase și liniștite, care periodic fuge de acasă, rătăcește câteva zile în tovărășia unor parteneri de ocazie, săvârșește tot soiul de delicte, consumă alcool și droguri, și apoi se trezește iar acasă, cu vechea sa personalitate și cu amnezie totală în ceea ce privește apucăturile din ultima vreme.

Nu toți cei care au avut experiența unui incest sau a unor traume dezvoltă o tulburare de personalitate multiplă, dar unele persoane par a fi predispuse la aceasta, tocmai în virtutea unei capacități mai mari de „disociere" a propriei conștiințe în diverse stări. Fenomenele disociate desemnează o serie de experiențe, de la fugarul sentiment de depersonalizare (câteva secunde ai impresia că n-ai mai fi aceeași persoană), la stări de transă, trecând prin acele senzații de a te afla undeva în afara ta, și de a-ți observa mișcările și, în fine, starea de hipnoză în care subiectul se menține într-o stare de conștiență ce se deosebește de starea de veghe, dar și de cea de somn. Se pare că subiecții lesne hipnotizabili ar fi aceia cu o mai mare predispoziție către tulburări disociative în cazul unor episoade traumatice. De altminteri, hipnoza este o tehnică terapeutică la care se recurge atât în tratamentul personalităților multiple, cât și după ce au trăit unele episoade ale tulburărilor de stres posttraumatic. În ambele cazuri, practicată într-o ambianță liniștitoare, hipnoza vizează reducerea în conștiința bolnavului a unor amin-

tiri și emoții dureroase, pe care acestea le-a „evacuat" din conștiința sa, printr-o serie de mecanisme așa-zis disociative, și în scopul de a se apăra. Fenomenele disociative și cel mai spectaculos aspect al acestora, sindromul personalității multiple, constituie un subiect vast și complex, o adevărată specialitate în cadrul specialității, iar noi n-am trasat decât o schiță a acestuia.

(N.B. În America de Nord pare să fi izbucnit o adevărată epidemie de tulburări de personalitate multiplă. Acest fapt, aparent spectaculos, are însă câteva motive: sindromul este mai bine cunoscut și așa se face că e mult mai des recunoscut și diagnosticat de clinicieni, dar s-ar mai putea crede că o adevărată modă determină acei pacienți influențabili și hipnotizabili să-și fabrice singuri personalități multiple, câteodată și cu ajutorul involuntar al vreunui terapeut preocupat și el de subiect[11].)

În funcție de situații, cu toții ne putem etala fațete ale propriei personalități, fără ca aceasta să însemne că posedăm personalitate multiplă. Cine nu cunoaște persoane care la slujbă sunt sigure de ele, iar acasă sunt crispate, sau invers, acasă sunt adevărați despoți, dar sunt amabile și serviabile cu prietenii lor?

Exercițiu:

Ce tipuri de personalități dificile întruchipează Sharon Stone, Robert de Niro și Joe Pesci în *Casino* (1995), de Martin Scorsese? De ce atunci când e singur în biroul lui, Robert de Niro nu poartă pantaloni?

ȘI MULTE ALTELE...

Cu siguranță că veți descoperi și alte personalități dificile pe care noi nu le-am înfățișat aici; sperăm însă că această carte vă va ajuta să le înțelegeți mai bine, și uneori să le apreciați în calitatea lor de ființe umane.

---

11 M. Merskey, „The Manufacture of Personality: The Production of Multiple Personality Disorder", *British Journal of Psychiatry*, 1992, 160, p. 327.

XIII

Originile personalităților dificile

Cum am specificat deja, este extrem de greu de determinat ce anume este înnăscut și ce este dobândit în procesul de formare a unei personalități, mai ales că nu e vorba de un simplu raport, ci de o interpretare complexă, în care, în diferite perioade ale vieții, cei doi factori se întrepătrund.

Cât privește problema originilor personalității, există numeroase teorii, dar destul de puține fapte de observație verificate. Cum această carte se dorește o lucrare practică, n-am avut intenția de a dezvolta diverse teorii ale personalității (nu ne-ar fi de ajuns o întreagă bibliotecă), ci ne-am mulțumit să menționăm câteva fapte de observație, când acestea s-au dovedit confirmate de mai multe studii (de exemplu, frecvența incesturilor și abuzurilor sexuale în copilăria personalităților borderline, sau influența factorilor genetici asupra personalităților schizotipale). În orice caz, cercetătorii au căzut de acord asupra faptului că o personalitate este produsul complex al predispozițiilor înnăscute, transmise ereditar și al influențelor exercitate de mediul înconjurător, încă din primele zile, asupra bebelușului (și în unele cazuri, chiar înainte de naștere). Discuția se poartă asupra eredității și a mediului înconjurător, respectiv a cuantumului fiecăreia dintre ele, care variază de la un individ la altul și, după cum vom vedea, în funcție de caracteristica cercetată.

POATE FI EREDITARĂ PERSONALITATEA?

În Franța, ideea că unele trăsături de personalitate pot fi transmise ereditar șochează, și asta din mai multe motive.

Patru motive care șochează atunci când se vorbește de originea genetică a personalității

- *Tradiția iudeo-creștină.* Potrivit religiei, omul dispune de un liber arbitru, este liber să facă binele sau răul. Ideea că anumite trăsături de caracter ar fi determinate genetic vine în contrasensul acestei tradiții, căci una din implicațiile acestei idei ar fi aceea că libertatea noastră este mai mică decât ne-am putut imagina. (Dar parabola „talanților" din Noul Testament poate fi înțeleasă și ca o recunoaștere a inegalității genetice dintre indivizi.)
- *Tradiția republicană.* Această tradiție pune accentul pe o egalitate a șanselor, ce ar trebui să fie acordate tuturor și pe valoarea educației în formarea unui individ. Faptul de a vorbi de diferențele genetice poate fi interpretat drept acceptarea inegalităților sau ca o devalorizare a educației. (De fapt, nu este nici o contradicție între recunoașterea influenței genetice asupra personalității și acordarea unei mari însemnătăți educației.)
- *Tradiția psihanalitică.* Pune accentul pe importanța unor evenimente din copilărie în formarea personalității. Faptul de a pleda în favoarea influenței exercitate de gene poate fi perceput de unii psihanaliști ca o tentativă de minimalizare a interesului disciplinei lor.
- *Amintiri cutremurătoare.* În numele unor teorii genetice aberante, naziștii au comis numeroase fărădelegi. Doctrinele rasiste nu aveau nimic în comun cu actuala cercetare genetică, dar pentru unii, cuvântul „genetică" și-a păstrat iz de pucioasă.

Totuși, din ce în ce mai multe studii vin să confirme faptul că unele trăsături de personalitate sunt parțial transmise ereditar. (Ceea ce știau deja crescătorii de animale, dar și unele

familii numeroase.) Cum se petrec lucrurile în cazul ființei umane? Cum putem deosebi ceea ce este înnăscut de ceea ce este dobândit?

Confruntați cu această problemă, specialiștii au întreprins diverse studii pentru a cerceta influența eredității și a mediului înconjurător.

– *Studii făcute pe gemeni.* Frecvența unei trăsături de caracter sau a unei tulburări psihice ar putea fi comparată la gemenii identici, „adevărații gemeni", care au același material genetic, și la cei „falși", la gemenii ce seamănă cam în măsura în care seamănă frații sau surorile. Dacă o trăsătură de caracter este prezentă la geamănul A și la geamănul B, în cazul în care sunt „adevărații gemeni", într-o proporție mai mare decât în cazul „gemenilor falși", aceasta dovedește că există și o parte de genetică în formarea acestei trăsături de caracter.

– Un fapt încă și mai interesant: sunt studiați gemenii adevărați crescuți însă separat (se întâmplă și asta), fapt ce ne îngăduie să deslușim mai bine consecințele adopției și ale educației[1].

– *Studiul asupra adopției.* Am mai putea compara trăsăturile de personalitate ale copiilor adoptați încă de la naștere cu cele ale „adevăraților" părinți biologici, și cu trăsăturile părinților adoptivi. Dacă unele caracteristici psihologice ale părinților biologici pot fi regăsite la copiii adoptați, dar nu și la părinții adoptivi, putem considera că acele trăsături au fost transmise ereditar. Aceste studii au permis să se demonstreze că există o predispoziție ereditară în anumite forme de alcoolism sau de schizofrenie.

Studii familiale. Este vorba de a se studia frecvența unei caracteristici la unii membri ai familiei, mai puțin sau mai mult îndepărtați. Aceste studii au permis să se demonstreze că pacienți schizofrenici aveau printre rude destule personalități

[1] T.J. Boucherd, D.T. Lykken, M. McGue, N. Segal, A. Telegen, „Sources of Human Psychological Differences", *The Minnesota Study of Twins Reared Apart, Science*, 1990.

schizotipale, ceea ce ne face să ne gândim că cele două tulburări au o bază genetică comună.

Atenție! Chiar dacă o predispoziție este genetică, transmisă ereditar, asta nu înseamnă că nu poate fi modificată de educație sau de mediul înconjurător. S-ar putea întâmpla, de exemplu, ca o persoană care e predispusă genetic la alcoolism să dovedească temperanță întreaga viață, dacă prin educație este ajutată să descopere că există și alte modalități de a face față tensiunilor de tot felul, și dacă știe să evite un anturaj sau acele situații prea tentante.

ȘI INFLUENȚA MEDIULUI?

Faptul de a ne apleca asupra eredității trăsăturilor de personalitate nu implică negarea înrâuririi ce poate fi exercitată de unele evenimente din copilărie sau de educație. Numeroase echipe de cercetare studiază cu atenție nu doar ceea ce povestesc pacienții despre copilărie sau despre viața lor, ci și informațiile furnizate de observatorii exteriori, cum ar fi starea civilă, serviciile sociale sau medicale. Dintre acestea amintim:

– caracteristicile socio-demografice ale familiei;
– decesele premature;
– bolile grave ale unor membri ai familiei;
– violențele conjugale, abuzurile sexuale, maltratările;
– tipurile de educație sau de comunicare din sânul familiei, când acestea sunt evidente.

Un bun exemplu privitor la influența exercitată de ereditate și de mediu îl oferă o maladie: schizofrenia.

Grație studiilor efectuate asupra copiilor adoptați de la naștere, s-a putut arăta că, în schizofrenie, ereditatea joacă un rol important (dacă unul din părinții biologici este schizofrenic, riscul ca și copilul să devină schizofrenic este de 10%, iar dacă ambii părinți biologici sunt schizofrenici, riscul este de 50%).

Analizând tipul de comunicare din familiile acelor adolescenți ce păreau într-o mare măsură expuși riscului de a deveni schizofrenici (personalitate schizotipală), s-a mai arătat și că,

în familiile în care comunicarea este defectuoasă, riscul ca adolescenții să devină schizofrenici era mai mare, iar la cei ce ajungeau schizofrenici, recidivele erau frecvente dacă în familiile lor existau tensiuni.

Verificarea ipotezei: atunci când comunicarea dintre membrii familiei devine mai bună, urmarea este o reducere a frecvenței și duratei recidivelor persoanei schizofrenice. Totuși aceste studii au dat naștere unor controverse, căci poate să apară și un efect invers: cu cât simptomele adolescentului sunt mai grave, cu atât sunt mai răscoliți membrii familiei, iar comunicarea lor se înrăutățește.

GENETICA ȘI MEDIUL ÎNCONJURĂTOR: CÂTEVA DATE ÎNCĂ DISPARATE[2]

Există mai multe argumente în sprijinul influențelor genetice în tulburările de personalitate:

– dacă unul din gemeni are o personalitate obsesională, pentru celălalt geamăn riscurile de a fi și el obsesional sunt sporite, în cazul în care el este un „geamăn adevărat";

– găsim mult mai multe personalități schizotipale printre rudele pacienților schizofrenici decât la populația-martor;

– tulburările de dispoziție (depresiile) sunt mult mai des întâlnite în rândul rudelor personalităților borderline decât la populația-martor;

– mult mai multe sunt persoanele atinse de tulburări delirante printre rudele personalităților paranoice decât la populația-martor.

Rudenia de care vorbim include ascendenții și colateralii, cu alte cuvinte, persoanele din alte familii.

Personalitatea anxioasă, pe care am descris-o, se plasează destul de aproape de sindromul anxios generalizat în care există mai multe tulburări anxioase în familie. În același fel,

---

2 P. McGuffin, A. Thapar, „The Genetics of Personality Disorders", *British Journal of Psychiatry*, 1993, 1601, pp. 12–13.

personalitatea depresivă poate fi deosebită cu greutate de distimie, în care există o componentă ereditară cu alte forme de depresie.

REVENIRE LA EVALUĂRILE DIMENSIONALE ALE TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE

În loc de a vorbi despre „personalităţile dificile" care sunt categorii, ne vom îndrepta un pic atenţia asupra aspectelor dimensionale ale personalităţii. Acestea permit analize mult mai fine. De exemplu, este posibil ca, în anturajul familial al unei personalităţi obsesionale, un cercetător să nu poată găsi pe nimeni altcineva care să prezinte trăsături de personalitate obsesională. S-ar putea deduce că în cazul personalităţii obsesionale nu există vreo influenţă ereditară. Dar dacă acelaşi cercetător va încerca să determine gradul de „obsesionalitate" (tendinţa spre ordine, precizie, pedanterie) al membrilor familiei, poate constata că, în cazul unor persoane din anturajul familial, la persoane care nu sunt totuşi clasificate ca personalităţi obsesionale, acest grad este mai mare decât media.

În acest caz apare ipoteza că dimensiunea „obsesionalitate" poate fi în parte ereditară. Faptul poate fi verificat studiind gemenii crescuţi în medii diferite. Individul care este o personalitate obsesională nu este decât vârful, ceea ce se vede din icebergul „obsesionalităţii", în această familie.

În concluzie, cât priveşte influenţa geneticii, diversele studii făcute pe gemeni („adevăraţi", „falşi", crescuţi în aceeaşi familie sau în familii diferite) au avut rezultate relativ asemănătoare.

Cu titlu de exemplu, în cele ce urmează, vom prezenta rezultatele unui studiu[3] făcut pe circa a o sută şaptezeci şi cinci perechi de gemeni adulţi. Au fost luate precauţii metodolo-

[3] Livesly et coll., „Genetic and Environmental Contributions to Dimension of Personality Disorders", *American Journal of Psychiatry*, 1993, 12, pp. 1826–1831.

gice, iar în final, autorii acestui studiu au ajuns la concluzii asemănătoare celor ale studiilor precedente: ereditatea are un rol însemnat (influența acestei dimensiuni depășește 45%) în cazul următoarelor caracteristici, în ordine descrescătoare:

– narcisismul (în sensul grandilocvenței, nevoii de admirație, de atenție, de aprobare): 64%;

– problemele de identitate (un sentiment cronic de gol, o imagine instabilă asupra propriei persoane, pesimism): 59%. Acest rezultat i-a surprins până și pe cercetătorii care se așteptau ca această dimensiune să fie influențată mai cu seamă de experiențele educative;

– „duritatea", „insensibilitatea" (absența empatiei, egocentrism, dispreț, sadism): 50%;

– căutarea excitației: 50%;

– anxietatea: 49%;

– instabilitatea emoțională: 49%;

– introversia: 47%;

– izolarea socială: 47%;

– suspiciunea: 48%;

– ostilitatea (dominanța, rigiditatea): 45%.

Oricum, posibila influență a mediului, educația gravitează în jurul procentului de 50%, ceea ce presupune că preocuparea pentru genetică nu exclude interesul acordat factorilor ce țin de mediu. Cei doi factori, însă, pot acționa uneori, în același sens: un copil, care e predispus genetic la anxietate, ar putea primi o educație anxiogenă de la un părinte anxios, sau un copil, predispus la suspiciune, ar putea avea ca model un părinte suspicios etc., dacă celălalt părinte sau o altă persoană apropiată nu are caracteristici compensatorii.

În privința trăsăturilor obsesionale, influența exercitată de ereditate se situează în jur de 39%.

Același studiu arată că ereditatea pare să nu joace vreun rol în alte dimensiuni precum:

– susceptibilitate-supunere;

– nesiguranță afectivă (teama de despărțiri, căutarea apropierii celorlalți, incapacitatea de a suporta singurătatea);

– probleme de intimitate (inhibiție sexuală, teama de iubire).

Aceste trei dimensiuni privesc relațiile cu persoanele apropiate și s-ar putea crede că sunt influențate în mare măsură de relația mamă–copil.

Și încă ceva: personalitățile dependente sunt mult mai ades întâlnite la mezinii sau mezinele familiei sau la persoanele ce au suferit de o maladie cronică în copilărie.

În concluzie, datele despre originile personalităților dificile sunt destul de fragmentare, mecanismele implicate ce țin de genetică și de mediul înconjurător deschid un câmp de cercetare captivant ce va putea fi explorat în viitor[4], fără vreun *a priori* ideologic.

[4] K.S. Kendler, „Genetic Epidemiology in Psychiatry: taking both genes and environment seriously", *Archives General of Psychiatry*, 1995, 52, pp. 895–899.

XIV

Teorii și modele ale personalității

Cărți întregi au fost consacrate termenului de „personalitate" și definirii lui, dar pe scurt se poate spune că este sinonim cu ceea ce în limbajul curent numim „caracter".

Când vorbim de caracterul cuiva și spunem de pildă că: „Michel este foarte pesimist", ceea ce se subînțelege este că, în diferite situații și perioade ale vieții lui, nu o dată, Michel a vădit o anume tendință de a vedea totul în culori sumbre și de a se gândi la tot ce putea fi mai rău.

Vorbind despre caracterul lui Michel, ceea ce vrem să spunem este că acesta vede într-un anume fel evenimentele și reacționează la ele conform acestuia — pesimismul — ce va rămâne o constantă a vieții sale.

Este posibil ca Michel să își perceapă pesimismul ca fiind o trăsătură constantă a caracterului său. Dimpotrivă, pesemne că își închipuie că reacționează cu totul altfel, de fiecare dată în funcție de împrejurări. Dar nu e singurul om care gândește astfel; adevărul este că noi percepem mult mai bine trăsăturile de caracter ale celorlalți decât propriile noastre trăsături.

Ni s-a întâmplat probabil tuturor să-i povestim unui prieten care ne cunoaște bine o situație anume prin care am trecut. De exemplu, ne-am dus să-i cerem explicații colegului de serviciu care clevetise pe seama noastră. Ne-am auzit însă prietenul răspunzând: „Nu mă miră deloc că ai procedat în felul acesta!"

Surprinși, ușor iritați poate, replica prietenului nostru ne nemulțumește. De ce se aștepta ca noi să reacționăm așa? La urma urmei, am fi putut reacționa foarte bine și altfel!

Ei bine, amicul care ne știe de multă vreme și-a făcut o idee despre felul în care obișnuim să reacționăm la unele situații sau conflicte. Și pentru el tocmai acest mod de a reacționa constituie o trăsătură a caracterului nostru, sau, dacă vreți, a personalității noastre.

Prin urmare, ceea ce caracterizează trăsăturile de personalitate este atât maniera obișnuită de a percepe mediul înconjurător și propria persoană, cât și maniera de a se comporta și de a reacționa. Aceasta din urmă fiind adesea definită printr-o serie de adjective: autoritar, sociabil, altruist, neîncrezător, scrupulos.

De exemplu, pentru a-i putea atribui cuiva o anume trăsătură de caracter, cea de „sociabil", să zicem, va trebui să observăm dacă această persoană prezintă tendința de a căuta prietenii, compania celorlalți, în diferite circumstanțe (la lucru, în timpul liber, în călătorie), prin urmare, dacă acesta este comportamentul lui obișnuit în diverse situații. Dacă sociabilitatea lui crește în timp, dacă găsim că ar fi astfel de când îl știm, dacă încă din adolescență el avea o mulțime de prieteni și prefera activitățile în grup, vom avea un motiv în plus să considerăm sociabilitatea ca fiind o trăsătură a personalității sale.

Din contră, dacă la firma la care lucrăm vedem cum o persoană angajată de puțină vreme încearcă să facă noi cunoștințe, să lege amiciții, acest fapt nu este suficient pentru a ne gândi că este „sociabilă", că prezintă acea trăsătură de personalitate. Această persoană se arată sociabilă pentru simplul motiv că ea consideră necesar să se comporte în felul acesta pentru a fi acceptată de ceilalți colegi. Nu am constatat că ea este sociabilă și în alte împrejurări ale vieții sale, că asta este ceva firesc la ea. Ceea ce noi vedem este doar o persoană aflată într-o „stare" sociabilă, dar care nu știm dacă constituie o „trăsătură" a personalității sale.

Deosebirea dintre trăsătură și stare constituie una din temele majore ale cercetărilor întreprinse de psihiatri și psihologi, atunci când încearcă să definească o personalitate. Dar când două persoane vorbesc de personalitatea unei terțe persoane, cunoscută de cele două, de cele mai multe ori respectivele persoane discută necunoscând diferența dintre trăsătură (caracteristică constantă) și stare (stare trecătoare ce survine în funcție de circumstanțe). De exemplu:

„— Michel e mare pesimist (trăsătură de caracter).

— Nu, deloc, doar că nu și-a revenit după divorț (stare trecătoare).

— Nu, nu, de când îl știu e așa (trăsătură).

— Greșești, în studenție era un petrecăreț (stare)!"

Acest exemplu suscită însă o întrebare: în timp nu s-ar fi putut oare schimba personalitatea lui Michel? Tânăr fiind, era într-adevăr un petrecăreț (trăsătură), acum însă a devenit iremediabil un pesimist (trăsătură). Vom vedea că nu este deloc exclus ca unele trăsături de personalitate să se schimbe cu timpul.

Foarte bine, veți spune: prin urmare, există ceva ce se cheamă personalitate sau caracter și care rămâne aproape constant pe tot parcursul vieții. Dar cum să definești pentru fiecare ins în parte? Fiecare individ are atâtea fațete diferite! Cum să faci diferența între ceea ce se schimbă de-a lungul vieții și ceea ce rămâne neschimbat într-o personalitate? Nu încape îndoială că-i o sarcină dificilă; de altminteri, încă din Antichitate, omul s-a preocupat de aceste chestiuni.

CUM SĂ CLASIFICI PERSONALITĂȚILE?

Unul dintre primii care au încercat să-și clasifice semenii a fost Hippocrate. Pe atunci se credea că tipul de lichid ce predomina în organismul fiecăruia era cel care îi determina și caracterul. Astfel, observând ceea ce se prelingea din răni sau din vomisment, vechii greci au distins între sânge, limfă, fie-

re neagră și fiere galbenă. Iar Hippocrate a obținut următoarea clasificare:

Lichid predominant	Tipul de personalitate	Caracteristici
Sânge	Sanguin	Dinamic, emotiv
Limfă	Limfatic	Lent, impasibil
Fiere galbenă	Bilos	Coleric, trist
Fiere neagră	Melancolic	Taciturn, pesimist

Această clasificare este interesantă din mai multe motive: în primul rând ea arată că dorința omului de a-și clasifica semenii este extrem de veche (sec. IV a. Chr.); ea exercită încă o anume influență asupra limbajului curent, pentru că putem încă auzi spunându-se că cineva ar fi „sanguin" sau „limfatic"; ea constituie o încercare interesantă de a pune în relație o caracteristică biologică și o trăsătură de personalitate (vom vedea că există puncte de continuitate între Hippocrate și cele mai recente studii făcute asupra personalității).

Totuși, ne putem da seama că e ceva ce nu „merge" în clasificarea lui Hippocrate: chiar dacă putem recunoaște persoane ce corespund tipului „pur" de sanguin sau de melancolic, majoritatea oamenilor însă nu se regăsesc în acest tabel. Ceea ce înseamnă că există mai multe tipuri de personalitate decât cele patru menționate de Hippocrate.

De-a lungul timpurilor, alți cercetători au încercat să adauge câte ceva la clasificarea lui Hippocrate, mărind, de pildă, numărul categoriilor sau punând în legătură caracteristici fizice cu personalitatea. De exemplu, în 1925, un neuropsihiatru de origine germană, Ernst Kretschmer[1] asocia faptul de a fi înalt și slab cu o personalitate flegmatică și închisă în sine, iar faptul de a fi minion și rotunjor, cu emotivitatea, inconsecvența și sociabilitatea. Ernst Kretschmer adaugă alte două ca-

[1] J. Delay, P. Pichot, *Abrégé de psychologie*, Paris, Masson, 1964, pp. 337–341.

tegorii, atleticul și displasticul (pe care natura nu l-a prea răsfățat), obținând, astfel, patru mari tipuri de personalitate.

Cele patru mari tipuri de personalitate după Kretschmer (1925)

TIPUL	FIZICUL	PERSONALITATE	ROL ÎN FILME
Picnic	Scund și rotunjor	Expansiv, vesel, spontan, realist	Gérard Jugnot, Danny de Vito
Leptozom	Înalt și slab	Rezervat, impasibil, visător	Jean Rochefort, Clint Eastwood
Atletic	Lat în umeri, musculos	Impulsiv, coleric	Lino Ventura, Harvey Keitel
Displastic	Dezvoltare deficitară, anomalii	Astenic, se simte inferior celorlalți	Nici o reprezentare

Dar și în acest caz s-ar putea obiecta că, în viața de zi cu zi, numărul tipurilor de personalitate întâlnite este mai mare decât patru, decât opt, decât șaisprezece, dacă luăm în calcul și formele mixte. Kretschmer n-a rămas indiferent la această observație și a admis că există o continuitate între diversele tipuri de personalitate, cu o infinitate de forme intermediare.

Mai mult, studiile statistice făcute pe un număr mare de persoane au arătat că relațiile existente între tipul fizic și personalitate nu erau câtuși de puțin atât de clare pe cât credea Kretschmer.

Ambele clasificări, cea făcută de Hippocrate și cea făcută de Kretschmer, stabileau existența unor categorii de personalități; acestea sunt clasificările așa-zis categoriale. Și vom vedea numaidecât ce avantaje prezintă ele: pe baza lor pot fi făcute descrieri sugestive ale unor tipuri umane, ce pot fi lesne recunoscute în viața cotidiană. Putem sesiza însă și dezavantajele acestor clasificări categoriale: specia umană nu poate fi

redusă la câteva categorii de clasificare; e mult prea variată. Orice clasificare constituie o încercare de a împărți obiecte sau fenomene, care au adesea caracter continuu, în clase cu caracter discontinuu.

Astfel, și alți cercetători au decis să renunțe la clasificarea personalităților pe categorii, în favoarea unei clasificări pe *dimensiuni*.

ABORDĂRILE DIMENSIONALE ALE PERSONALITĂȚII

Să începem cu o comparație: eu, de pildă, clasific mașinile în funcție de marca și modelul lor. Este o clasificare categorială, în care voi regăsi modelele fiecărei mărci de autoturisme. Dar mai pot clasifica mașinile și altfel: notându-le de la 0 la 10, în funcție de unele caracteristici, precum: fiabilitatea, confortul, cheltuielile de întreținere etc. Aceasta este o abordare dimensională, care nu ține cont nici de marca, nici de modelul mașinii, ci ia în calcul doar calitățile acesteia. Iar revistele de automobilism utilizează ambele tipuri de clasificări, căci performanțele unui autoturism de oraș și cele ale unui autoturism de teren, de pildă, diferă. În vederea unui test comparativ, vom grupa autoturismele urbane într-o singură *categorie*, apoi le vom aplica o clasificare *dimensională*.

Cum am putea însă proceda în abordarea dimensională a personalității umane? Cele două mari chestiuni cu care se confruntă cercetătorii sunt:

Ce dimensiuni să alegi? Cum ar putea fi, oare, o personalitate divizată în două, patru sau șaisprezece dimensiuni, când se știe că și atunci când e vorba despre mașini, deci de ceva mult mai simplu decât o ființă umană, se stabilesc cel puțin zece criterii de evaluare? *Cum să le evaluezi*? Odată dimensiunea stabilită, neîncrederea, să zicem, care sunt tipurile de întrebări grație cărora am avea certitudinea că neîncrederea, și doar această dimensiune, a fost corect evaluată?

Încercările de a răspunde acestor două întrebări fac obiectul unei științe: psihometria, respectiv abordarea cantitativă a personalității. Aceasta este o știință aparte, bazată pe observații și statistici, ale cărei rezultate sunt făcute cunoscute prin articole mai degrabă ermetice. Nu vom încerca să vă explicăm metodele folosite de această știință, ci doar să vă oferim o serie de exemple de clasificări dimensionale, care vă vor convinge asupra amestecului de imaginație și de rigoare de care dau dovadă cercetătorii.

Unul din pionierii clasificărilor dimensionale a fost psihologul american R.B. Catell, care a aplicat statistica la studiul psihologiei. Catell a început prin a studia toate cuvintele din limba engleză folosite pentru a descrie caracterul: acestea erau în număr de patru mii cinci sute! Regrupând sinonimele, numărul cuvintelor a fost redus cam la două sute. Apoi, evaluând mii de subiecți prin prisma acestor adjective și analizând rezultatele din punct de vedere statistic, Catell a sesizat că, în cadrul evaluărilor, unele adjective apăreau mereu asociate, altfel spus, ele evaluau aceeași dimensiune a caracterului. Evaluând personalitatea, s-a mai redus numărul acestor adjective. După mai mulți ani de cercetări, Catell și echipa lui de psihologi și statisticieni au izbutit să identifice șaisprezece trăsături de personalitate, ce pot fi evaluate la fiecare individ, printr-un test, intitulat 16PF. Elaborat în anii cincizeci, acest test continuă să fie utilizat și în prezent.[2]

DIMENSIUNILE TESTULUI 16PF

retras ..... sociabil
mai puțin inteligent ..... foarte inteligent
instabil emoțional ..... stabil emoțional
submisiv ..... autoritar
rezervat ..... entuziast
oportunist ..... consecvent

[2] P. Pichot, *Les Tests mentaux*, Paris, PUF, 1991.

timid.....neinhibat
puternic.....fragil
încrezător.....suspicios
pragmatic.....imaginativ
deschis.....ipocrit, retras
placid.....agitat, neliniștit
conservator.....radical
dependent.....independent, nestăpânit
impulsiv.....stăpânire de sine
relaxat.....tensionat

La fiecare dimensiune subiectul obține o notă intermediară între cele două caracterizări extreme.

Exercițiu: un joc de societate, pentru a te „enerva ca între prieteni"

Scrieți pe o foaie de hârtie cele șaisprezece dimensiuni ale testului și, la fiecare linie, schițați cinci rubrici libere, între cele două caracteristici extreme. Cereți-i cuiva din cei apropiați să facă o evaluare asupra voastră, bifând o căsuță la fiecare dimensiune. Concomitent, vă veți face propria evaluare. Apoi, veți compara evaluarea făcută de prietenul vostru cu autoevaluarea voastră. Discutați diferențele și încercați să aflați motivația lor. După care, veți inversa rolurile. Gândiți-vă totuși la un posibil arbitru.

Clinicienii din întreaga lume recurg la testul MMPI — Minnesota Multiphasic Personality Inventory. Acest test a fost elaborat prin anii treizeci de către Hattaway și Mckinley, și recent a fost revizuit[3]. Testul explorează zece componente ale personalității, recurgând la mai bine de cinci sute de întrebări asupra propriei persoane, la care subiectul trebuie să răspundă prin „adevărat" sau „fals". Printr-o seamă de analize statisti-

[3] H.I. Kaplan, B.J. Sadock, J.A. Grebb, „Psychology and Psychiatry: Psychometric and Neuropsychological Testing", in: *Synopsis of Psychiatry*, 7e éd., Baltimore, Williams Wilkins, 1970, pp. 224–226.

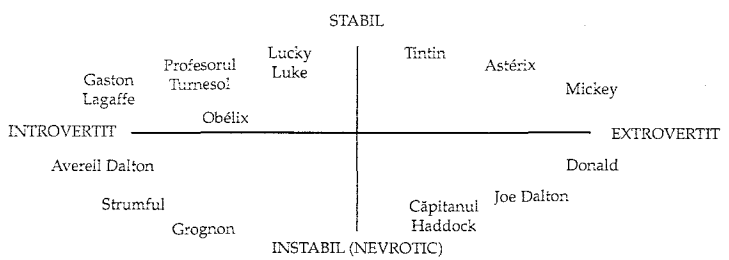
ce complexe, s-au stabilit criterii de validitate, grație cărora poți afla dacă testul poartă amprenta stării mentale a subiectului sau dacă acesta a încercat să denatureze rezultatele într-un sens sau altul.

Un model mai recent și aparent mai simplu este cel al unui cercetător englez, Eysenck[4]. După numeroase studii și analize statistice, Eysenck propune o clasificare a personalității după două mari axe:

– *o axă de introversie-extroversie*: individul extravertit se află în căutarea recompenselor și a încurajărilor de tot felul, se entuziasmează cu ușurință, manifestă dependență de mediul exterior, este spontan și sociabil. Introvertitul însă vădește un mare control asupra propriei persoane, este calm, rezervat, își urmărește propriile scopuri, independent de orice circumstanțe exterioare, își planifică toate acțiunile. Fiecare persoană poate fi situată între cele două extreme, pe axa introversie-extraversie;

– *axa de nevrotism-stabilitate*: „nevroticul" este ușor și mereu afectat de tot soiul de emoții: anxietate, tristețe, regrete. „Stabilul", dimpotrivă, este puțin emotiv, iar când se întâmplă ca ceva să-l perturbe, să se simtă răvășit, revine repede la dispoziția sa obișnuită.

Când faci testul de personalitate al lui Eysenck, te poți regăsi în următoarea schemă, într-un loc oarecare al acesteia, într-o viziune dimensională asupra personalității, schemă în care noi am menționat și câteva personaje celebre:



Clasificarea realizată de Eysenck

4 H.J. Eysenck, *The Structure of Human Personality*, Londra, Methuen, 1970.

Eysenck a adăugat o nouă dimensiune, psihotismul, în care pot fi regăsite caracteristici precum: impasibilitatea, impulsivitatea, egocentrismul. Aceste trei dimensiuni pot fi evaluate printr-un chestionar autoaplicat, ce conține cincizeci și șapte de întrebări ușoare, la care trebuie să se răspundă prin „adevărat" sau „fals".

Modelul lui Eysenck constituie o etapă interesantă în evaluarea personalității. Cum însă cercetarea științifică are caracterul unei continue competiții, alți cercetători au testat modelul lui Eysenck și i-au sesizat unele limite: dacă majoritatea personalităților dificile au un scor ridicat de nevrotism, testul lui Eysenck nu mai permite diferențierea lor. Prin urmare, testul înglobează multe dimensiuni diferite și nu permite să se facă diferențieri îndeajuns de subtile între persoane, cert tulburate afectiv, dar în mod diferit. Pe de altă parte, tranchilizantele reduc atât nevrotismul, cât și introversia, ceea ce te face să te gândești că cele două dimensiuni nu sunt complet independente una de alta.

Pentru a soluționa aceste dificultăți, cercetătorii au propus alte modele. Unul dintre acestea a canalizat atenția comunității științifice: este vorba de modelul lui Robert Cloninger[5], de la Universitatea din Saint-Louis. După o seamă de cercetări, făcute atât pe animalele de laborator, cât și pe oameni, în special vizând personalitatea adevăraților și falșilor gemeni, el al propus un număr de șapte componente ale personalității. La început, Cloninger a deosebit patru dimensiuni pe care le considera ca făcând parte dintr-un *temperament*, cu alte cuvinte, ceva probabil înnăscut, căci se manifestă de timpuriu și este transmis ereditar. Aceste patru dimensiuni își vor pune amprenta asupra primelor cunoștințe ale copilului.

Cele patru dimensiuni ale temperamentului după Cloninger

1. *Căutarea noului.* Persoana sau copilașul, care are această dimensiune accentuată, își va explora energic propriul me-

---

[5] C.R. Cloninger „A Psychobiological Model of Personality and Character", *Archives of General Psychiatry*, 1993, 50, pp. 975–990.

diu înconjurător, va reacționa cu mult interes la nou, va evita constant frustrarea.

2. *Preîntâmpinarea pedepsei.* Tendința de a-și face griji, de a se supune pentru a evita surprizele neplăcute, de a se lăsa pradă îndoielii, stăpânit de teama unor posibile consecințe.
3. *Dependența de răsplată.* Nevoia de încuviințare din partea celorlalți, de sprijin, de cât mai multe și dese recompense.
4. *Perseverență.* Tendința de a continua o activitate, într-un ritm susținut, în ciuda oboselii sau a sentimentului de frustrare.

Să dăm un exemplu schematic și amuzant: la restaurant, „domnul dependență-de-răsplată" va comanda meniul său favorit, pe care-l savurează anticipat; „domnul căutarea-noului" va dori să încerce ceva nou, un alt fel de mâncare; „domnul preîntâmpinarea-pedepsei" va încerca să depisteze tot ce stomacul său nu digeră bine, ca să știe de ce să se ferească; „domnul perseverență", deși e în întârziere, va căuta îndelung un loc de parcare, fără a resimți iritare, descurajare, uitând până și de foame.

La modelul său, Cloninger adaugă alte trei dimensiuni, despre care, de astă dată, el crede că definesc tocmai ceea ce se cheamă *caracter*. Spre deosebire de temperament, caracterul va fi într-o mai mare măsură influențat de experiențele educative.

Cele trei dimensiuni ale caracterului după Cloninger

1. *Autocontrolul.* Acestei componente îi este asociată o stimă de sine, o încredere în capacitatea de a-și dirija propria viață și propriul mediu înconjurător, o capacitate de a-și stabili obiective.
2. *Cooperarea.* Acceptarea și înțelegerea celorlalți, empatia, altruismul sunt caracteristicile asociate celei de-a doua dimensiuni.
3. *Autodepășirea.* Persoanele la care această dimensiune este accentuată sunt stăpânite de sentimentul că viața lor are un sens, de senzația apartenenței la întregul univers, de o viziune spiritualistă, mai degrabă decât materialistă.

Modelul lui Cloninger posedă toate caracteristicile unor autentice ipoteze științifice: pot fi testate, pot fi imaginate situații sau experiențe în care ipotezele să fie cercetate; altfel spus, pot fi confirmate sau infirmate.

De exemplu, cele patru dimensiuni ale temperamentului pot fi studiate pe animale, pentru a constata dacă ele pot fi transmise ereditar. Chestionare special elaborate pentru evaluarea dimensiunilor la om fac posibilă compararea rezultatelor obținute de anumite persoane, cu evaluarea lor prin alte testări realizate de alți psihologi sau cu relatările celor ce le cunosc de multă vreme și care le-au observat în tot felul de situații.

Rezultatele pot face obiectul unor analize statistice, în scopul de a vedea dacă cele șapte componente sunt cu adevărat independente unele de altele. Am mai putea compara, de asemenea, indivizii cu rezultate similare, pentru a vedea dacă între ei există deosebiri care ar fi putut „scăpa" modelului etc.

Ca și celelalte modele științifice autentice, și modelul lui Cloninger va cădea în desuetudine și va fi înlocuit de un altul, care va reuși să explice mai bine datele noastre de observație. Astfel, ca și în astronomie sau în medicină, cunoașterea progresează prin confruntările dintre teorii și faptele de observație.

Prin urmare, studiul personalității constituie un câmp de cercetare aflat în plină evoluție și care ar putea însemna un ajutor prețios în educația copiilor, prevenirea tulburărilor psihologice și perfecționarea psihoterapiilor.

CE ESTE O PERSONALITATE DIFICILĂ?

Să zicem că eu sunt o personalitate neîncrezătoare. Dacă această neîncredere este redusă și dacă, în urma unei faze de observație, încep să le acord încredere celorlalți, neîncrederea mea este doar o trăsătură de personalitate, care îmi poate aduce și unele avantaje. De pildă, în cazul în care vreau să cumpăr o mașină de ocazie.

Dacă, în schimb, în permanență mă dovedesc extrem de suspicios și nu izbutesc să mă încred nici în cei mai bine in-

tenționați oameni, cu toții mă vor considera de îndată obositor, penibil, eu însumi mă voi simți veșnic tensionat și, fără îndoială, voi rata ocazia de a lega amiciții sau de a încheia o afacere bună. În cazul acesta, propria neîncredere mă face o autentică „personalitate dificilă".

Deci, s-ar putea spune că o personalitate devine dificilă când unele trăsături ale caracterului său sunt mult prea accentuate sau rigide, inadaptate situațiilor, cauzând, astfel, suferință propriei persoane sau celuilalt (sau amândurora).

Această suferință constituie un criteriu în diagnosticarea personalității dificile. Un prim obiectiv al acestei cărți a fost acela de a vă ajuta în confruntarea cu o personalitate dificilă din propriul vostru anturaj, familial și profesional.

Dar mai există și un al doilea obiectiv: și acesta ar fi de a vă ajuta să vă cunoașteți și să vă înțelegeți mai bine, în cazul în care sesizați în propria persoană unele trăsături ale personalităților dificile pe care vi le-am înfățișat.

Astfel, la fiecare capitol există o serie de întrebări care vă vor face să reflectați asupra propriei voastre personalități. Aceste întrebări nu constituie un test diagnostic, ci, mai curând, un subiect de reflecție asupra voastră.

CUM AM CLASIFICAT PERSONALITĂȚILE DIFICILE?

Am optat pentru douăsprezece mari tipuri de personalități ce par să se regăsească în toate țările și în toate timpurile, pentru că întâlnim descrieri ale acestora în diverse variante, atât în vechile manuale de psihiatrie, cât și în cele mai recente clasificări, cum ar fi cea făcută de Organizația Mondială a Sănătății, sau de DSM-IV[6], ultima versiune a Asociației Psihiatrice Americane.

Evident că aceste personalități nu reprezintă toate tipurile de personalități dificile pe care le puteți întâlni, dar veți avea șansa de a le recunoaște, mai cu seamă dacă vă gândiți

6 *DSM-V: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, op. cit.*

și la formele mixte, ce pot fi regăsite la două sau trei tipuri diferite.

La ce bun să clasifici oamenii? E un lucru pe care îl auzi adesea, când e vorba de clasificări în psihologie; ele nu fac decât să eticheteze oamenii, să-i strângă laolaltă într-o aceeași „rubrică", când ființele umane sunt caracterizate de o infinită diversitate și sunt esențialmente neclasificabile?

Este întru totul adevărat că fiecare ființă umană este unică și că, în orice sistem de clasificare, există mai multe caractere decât „rubrici". Oare asta înseamnă că orice clasificare este zadarnică?

Să luăm un exemplu dintr-un alt domeniu, din meteorologie. Cerul nu este același în fiecare zi; vântul, norii, soarele alcătuiesc un tablou, zi de zi. Totuși, meteorologii au identificat patru categorii distincte de nori: cumulus, nimbus, stratus, cirus și unele forme mixte, precum cumulo-nimbus. Iată o clasificare simplă. Totuși, aceste câteva tipuri de nori, pe care le numărăm pe degete, fac posibilă o descriere precisă a unui cer noros. Firește, doi cumulus nu se aseamănă întru totul, așa cum nu există două caractere absolut identice, dar îi poți include într-o aceeași clasă.

Să continuăm comparația. Faptul de a avea unele noțiuni despre nori nu va zădărnici contemplarea unui cer magnific. În același fel, faptul de a cunoaște câteva tipuri de personalități nu vă va împiedica să vă prețuiți prietenii și relațiile, fără a încerca să-i clasificați. Faptul de a avea unele noțiuni despre nori vă va ajuta să faceți unele previziuni asupra vremii, la fel cum faptul de a cunoaște cât de cât personalitățile dificile vă va ajuta să le faceți față mai bine.

Pentru psihiatri și psihologi, identificarea anumitor tipuri de personalitate face posibilă o mai bună înțelegere a reacțiilor acestora în diferite situații și favorizează un progres continuu, în materie de psihoterapii și de tratamente. De pildă, identificând și definind criteriile personalității „borderline" (vezi capitolul XII), psihiatrii și psihologii au descoperit câteva reguli de bază ce trebuie respectate în psihoterapiile cu acești pacienți, care suferă mult și care, în același timp, au o

atitudine ambivalentă față de orice sprijin pe care l-ar putea primi.

Prin urmare, clasificările prezintă un anumit interes. Ele sunt necesare oricărei științe a naturii, fie că e vorba de studiul norilor, al fluturilor, al maladiilor sau al caracterelor.

SĂ ÎNȚELEGI, SĂ ACCEPȚI, SĂ POȚI FACE FAȚĂ PERSONALITĂȚILOR DIFICILE

La fiecare tip de personalitate dificilă am încercat să vă explicăm în ce fel el sau ea se percepe pe sine, dar și pe ceilalți. Când veți fi înțeles punctul ei (lui) de vedere asupra lumii și asupra propriei persoane, unele din conduitele ei (lui) vă vor deveni explicabile.

Acest demers trimite la o abordare recentă, aflată încă în plină expansiune, utilizată în psihoterapiile cognitive: atitudinile și comportamentele noastre vor fi determinate de câteva convingeri esențiale, dobândite din copilărie. De pildă, principala convingere a personalității paranoice va fi „Nu pot să mă încred în nimeni, toți vor să-mi facă numai rău!" De aici decurge o întreagă gamă de atitudini circumspecte și de comportamente ostile, care constituie un fel de consecință logică a convingerii fundamentale. Am încercat, la fiecare tip de personalitate, să evidențiem cazurile în care una sau mai multe convingeri erau cele care condiționau comportamentul subiecților. În ultimul capitol al cărții veți găsi un tabel rezumativ.

Atunci când susținem, în cadrul seminariilor noastre, necesitatea acceptării personalităților dificile, suscităm deseori în rândul auditoriului dezaprobarea și dezacordul. Cum ai putea accepta asemenea personalități, când nu o dată comportamentul lor se vădește a fi intolerabil și inacceptabil? Ceea ce noi vă cerem este nu o acceptare pasivă, care i-ar oferi personalității dificile libertatea de a vă face rău, de a vă prejudicia (și adesea de a-și face și sieși rău). Mai curând e vorba de a-i accepta existența în calitatea ei de ființă umană. Ceea ce nu vă va reține să vă și protejați.

Încă o comparație. Sunteți în vacanță, la mare, și ați planificat pentru a doua zi o excursie cu vaporul. A doua zi însă, când vă treziți, vedeți că cerul este înnorat și suflă un vânt puternic. Vă simțiți înciudați, și totuși nu veți avea o răbufnire de furie doar pentru atâta lucru; s-ar putea spune că vi se pare natural ca la mare să fie și vreme urâtă. Asta nu vă va împiedica să vă adaptați situației și să faceți altceva în acea zi. Ei bine, personalitățile dificile sunt aidoma fenomenelor naturale: există dintotdeauna și vor continua să existe de-a pururea. A te revolta ar fi la fel de lipsit de sens, cum ar fi și dacă te-ai mânia pe vreme ori pe legile gravitației.

Iată și un motiv pentru care ar trebui să acceptați personalitățile dificile: acestea n-au nici o vină de a se fi născut cu o asemenea fire, nu și-au ales singure tipul de personalitate. Amestec de ereditate și educație, ele au dezvoltat comportamente care, cel mai adesea, nu le reușesc și de care, am putea spune, nu sunt complet responsabile. Cine ar alege deliberat să fie excesiv de anxios, de impulsiv, suspicios, mult prea dependent de ceilalți sau obsedat de detalii?

O respingere n-a ameliorat niciodată starea cuiva, cu atât mai mult cu cât e vorba de oameni cu probleme. Faptul de a-i accepta constituie adesea un prim pas necesar pentru a-i determina să-și schimbe unele comportamente.

Dacă veți reuși să înțelegeți mai bine personalitățile dificile, să le acceptați (în sensul în care înțelegem noi acest cuvânt), atunci veți reuși să faceți față mai bine problemelor pe care le ridică, veți putea să le „dibuiți", veți căpăta un „simț" al personalităților dificile. În această carte noi v-am oferit câteva îndrumări cu privire la fiecare tip de personalitate. Sunt sfaturi izvorâte din experiența noastră de psihiatru, de terapeut, dar și de ființe umane care se confruntă cu dificultățile inerente ale vieții în comun...

Concluzie

Personalitățile dificile și schimbarea

„M-am urât mai întâi, apoi m-am venerat; după care am îmbătrânit împreună."

PAUL VALERY

A trăi înseamnă a te schimba pentru a te adapta, rămânând însă tu însuți. Acest proces de schimbare, ce corespunde unui efort de ajustare progresivă, între semenii noștri și noi, se desfășoară adesea într-un mod inconștient. În cazul personalităților dificile, această schimbare este problematică, imperfectă, incompletă. Dar cum s-ar putea vorbi de schimbare în cazul acelor persoane al căror fel de a fi este problematic? Depinde, oare, totul numai de subiect? Sau ar trebui ca anturajul să facă presiuni asupra subiectului, un anturaj pe care comportamentul lui l-a sâcâit și l-a făcut să pătimească destul? E oare necesară intervenția psihiatrului pentru a-i modifica unele trăsături de personalitate? Ne îndoim; nici una din aceste întrebări nu are un răspuns simplu...

A TE SCHIMBA

„Când se dovedește că te-ai înșelat, îți zici: data viitoare voi ști cum să fac. Numai că altceva trebuie să-ți spui: știu deja

ce am să fac data viitoare..." Prin aceste cuvinte, și cu pesimismul ce-i caracterizează întreaga operă, scriitorul italian Cesare Pavese pune în lumină un adevăr crud: este cumplicat de greu să-ți schimbi propria personalitate. Toate epocile și limbile abundă în proverbe ce oglindesc același lucru: „N-ai cum să te naști din nou", „Năravul din fire n-are lecuire". Cum să explici că mintea umană, care poate compune simfonii și trimite nave cosmice pe Marte, se dovedește cu totul neputincioasă când e vorba de a modifica unele deprinderi comportamentale? Fără îndoială, să-ți schimbi felul de a fi reprezintă cea mai dificilă tentativă posibilă. Și lucrul acesta este valabil și în cazul unor personalități de excepție: un studiu[1] extrem de interesant făcut pe circa trei sute de oameni celebri din ultimele două secole a stabilit că, în rândurile acestora, proporția de personalități dificile, ca să nu spunem patologice, este mare. Se regăsesc aici și multe din gloriile noastre naționale, precum Pasteur și Clemanceau. Acești bărbați, care au putut schimba cursul istoriei, al științelor sau al artelor, nu-și putuseră schimba însă propriul caracter. Dar, la urma urmei, nu a contribuit, oare, și acest caracter la gloria lor? Ar fi rezistat, oare, creativitatea unor mari artiști la o psihoterapie sau la un tratament antidepresiv adecvat? Dacă Churchill n-ar fi fost înzestrat cu o personalitate dificilă accentuată și cu alcoolismul lui, ar fi dat oare dovadă de aceeași hotărâre în fața lui Hitler și a amenințării naziste?

Dar dacă personalitățile dificile se pot dovedi a fi utile în circumstanțe neobișnuite, cea mai mare parte a timpului ele se dovedesc puțin adaptate vieții cotidiene... Din ce motive, oare, este atât de dificil să te schimbi?

„Mereu am fost așa!"

Personalitatea se edifică încă din primele zile de viață (putându-se vorbi chiar de o predispoziție genetică a trăsăturilor de personalitate). Conștientizăm faptul că felul nostru de a fi

[1] F. Post, „Creativity and Psychopatology, a Study of 291 World-Famous Men", *British Journal of Psychiatry*, 1994, 165, pp. 22–34.

ar cam trebui schimbat abia pe la 20–30 de ani, când anumite deprinderi sunt deja adânc înrădăcinate. Cu cât dobândim mai de timpuriu o deprindere comportamentală, cu atât mai mari vor fi eforturile de a o modifica, ceea ce, de multe ori, duce la un sentiment de descurajare anticipat la subiecții care ar dori să se schimbe. Să o ascultăm pe Marie-Laure, douăzeci și șapte de ani, secretară, personalitate evitantă.

Știu că ar trebui să fiu mai deschisă, să merg spre ceilalți, să fiu mai puțin sensibilă la critici, să-mi pun mai puține întrebări despre valoarea mea în ochii celorlalți... Dar nu izbutesc, îmi pare cumplit de greu, o corvoadă, ceva atât de complicat și necesitând un efort de durată, încât renunț din start. Gândindu-mă mai bine, îmi dau seama că, de fapt, nici n-am încercat vreodată să mă debarasez de propriile mele convingeri și deprinderi. Bun! Ajung la concluzia asta mereu, ceea ce mă face să mă simt grozav de îndurerată de fiecare dată, și atât! De când mă știu sunt așa: când eram copil, mă înspăimântau privirea celorlalți, aprecierea lor și încercam să mă protejez cum puteam, ținându-mă de-o parte, adică. Părinții mei mi-au transmis modul lor de a vedea lucrurile: nu suntem nici cine știe cine, nici nu valorăm mare lucru și e mai bine să nu afle și ceilalți acest lucru. După câțiva ani în care a fost tot ce am avut în minte, aș mai face oare ceva, m-aș mai putea schimba?

„O problemă, ce problemă?"

Cum felul lor de a fi s-a conturat încă de timpuriu, subiecții cu personalități dificile nu-și percep întotdeauna propriile comportamente ca fiind rigide. În general, anturajul familial, amical sau profesional este cel care le atrage atenția asupra comportamentelor lor, direct, prin remarci sau critici, ori indirect, printr-o distanțare și o răcire a relațiilor. Mai mult, aceste mesaje din partea anturajului nu sunt mereu luate în considerare sau acceptate ca fondate: nu e niciodată simplu să-ți reconsideri propriile atitudini („Nu mă enervez deloc, încerc numai să-ți explic", vă vor spune, probabil, personalitățile de Tip A). Totuși, conștientizarea problemei pe care o ridică ceilalți este, de multe ori, prima etapă, indispensabilă, a oricărui proces de schimbare. Să-l ascultăm pe

Jean-Philippe, patruzeci și patru de ani, inginer, personalitate obsesională.

De-abia de când eu și iubita mea ne-am decis să locuim împreună am început să-mi dau seama, pentru prima dată, că felul meu de a fi îmi crea probleme. Până atunci, stătusem cu părinții, cărora le semănam, într-o oarecare măsură, și care mă suportau așa cum eram. Dar viața de zi cu zi pe care o împărțeam cu o persoană care nu avea aceleași deprinderi ca mine s-a dovedit, destul de curând, a fi un iad. Sunt un tip cu maniile mele, îmi place ca lucrurile să fie la locul lor, am nevoie de exactitate și regularitate, nu-mi exteriorizez ușor emoțiile, sunt încăpățânat... Ea era însă opusul meu. Așa se face că băiatul, care la început o fascinase, încetul cu încetul sfârșise prin a o exaspera. Îmi reproșa mereu că acord mai mult timp muncii sau diferitelor obiecte decât ei. La un moment dat, începuse să facă dezordine dinadins, să răvășească totul, să mă critice în fața prietenilor noștri, să le dea tot felul de detalii vexante despre mine... Eram cumplit de nefericit și ne-am despărțit până la urmă. I-am purtat pică mult timp și, nu o dată, în timpul certurilor noastre o făcusem isterică. Când am izbutit să mă detașez de tot, am realizat că, în fond, ea avea dreptate. Era prima oară când cineva se apropiase de mine și au apărut problemele.

„Este ceva mai puternic decât mine!"

Freud și psihanaliștii au identificat „compulsia la repetiție", tendința incoercibilă de a ne repeta greșelile sistematic. Chiar identificate corect, trăsăturile noastre de caracter au remarcabila tendință de a persevera și, în ciuda tuturor intențiilor și deciziilor noastre, de a se manifesta când ne confruntăm cu ceea ce am putea numi „situații-cheie". Iată ce ne dezvăluie Odile, patruzeci și cinci de ani, infirmieră, personalitate pasiv-agresivă.

De atâtea ori am încercat să mă schimb, încât încep să mă întreb dacă nu cumva pretind prea mult de la mine, dacă asta mai e cu putință cumva, în cazul meu. Am citit cărți, am urmat sfaturile celor apropiați, am făcut chiar o psihanaliză. Cred că ajunsesem să înțeleg mai multe lucruri despre mine și despre lume, mai ales despre ceea ce ținusem în mine și mă făcea să sufăr. Sunt cam ca un elev

recalcitrant, care la începutul anului școlar are numai intenții bune și care, pe măsură ce se scurg zilele, își recapătă apucăturile rele. Așa și eu, câteva zile lucrurile par să meargă ceva mai bine, apoi însă reîncepe totul. Este suficien să fiu pusă în situații în care am impresia că mi se impune ceva, și instantaneu mă preschimb într-un copil îmbufnat și ostil.

„Am motive temeinice să mă port astfel..."

Deși ridică numeroase probleme, atitudinile adoptate de personalitățile dificile nu sunt niciodată cu totul nejustificate. Cum am menționat deja în lucrarea de față, uneori anumite trăsături de caracter, deși excesive, prezintă unele avantaje: subiectul cu personalitate dependentă capătă sprijin, paranoicul nu e deloc ușor de tras pe sfoară, rareori se întâmplă ca obsesionalul să-și uite cheile... Aceste „beneficii secundare" sunt derizorii, raportate la marea masă a inconvenientelor adiacente, dar subiecții tocmai aici își vor găsi uneori justificarea propriilor convingeri și comportamente. Să-l ascultăm pe Hadrien, douăzeci și patru de ani, student.

Mama era o personalitate hiperanxioasă și, cât am fost mici, ne-a supraprotejat. Casa noastră era cam ca o stație orbitală și cea mai mică escapadă părea mai dificilă și mai primejdioasă chiar decât un zbor în spațiu! Când mergeam la plajă, firește că nu ne lipseau ochelarii de soare, tot felul de încălțări care să ne ferească de înțepăturile aricilor de mare, creme solare etc. Când ajunseserăm să mergem la petreceri trebuia să telefonăm odată ajunși acolo, chiar dacă eram la trei pași de casă. Mama supraestima orice incident care, credea ea, demonstra că precauțiile ei fuseseră justificate. La fiecare greșeală, primele ei vorbe erau: „Ți-am spus eu!" Cum vedea peste tot pericole posibile, se întâmpla să ne convingă și pe noi de punctul ei de vedere. Își avea stocul ei de istorioare moralizatoare și ne tot povestea cum singura dată când o lăsase pe sora mea să doarmă la o prietenă se întorsese cu o bronșită, sau cum vecinul nostru fusese lovit de o mașină când ieșise singur cu bicicleta, neînsoțit de părinți. În ochii noștri de copii, totul părea să-i dea dreptate, mersul lumii era cel pe care ni-l înfățișa ea. De-abia la adolescență am realizat că viața era posibilă și fără tot acel talmeș-balmeș de precauții sufocante...

„Este personalitatea mea!"

Suntem puternic atașați, și e normal să fie așa, de personalitatea noastră, cu calitățile și defectele ei, căci aceasta reprezintă, într-o măsură însemnată, identitatea noastră. Dar se întâmplă și să dorim să ne schimbăm unele deprinderi: de pildă, vrei să fii mai puțin anxios, mai maleabil, mai puțin gelos, mai optimist, mai puțin susceptibil etc. De cele mai multe ori suntem conștienți de faptul că această schimbare nu va repune serios în chestiune ceea ce suntem; și dacă este cazul, suntem dispuși să acceptăm. Dar nu întotdeauna e cazul personalităților dificile, care vor refuza adesea să se angajeze într-un proces de schimbare, stăpânite de teama de a nu mai fi ele însele și de a-și „pierde personalitatea", cum ți-ai pierde sufletul. Totuși, riscul de „a-ți schimba personalitatea" rămâne pur teoretic. Vom vedea ceva mai departe că majoritatea psihiatrilor și psihologilor, când vor să califice munca lor cu personalitățile patologice, vorbesc de ameliorare sau de adaptabilitate; nici unul nu încearcă și nici nu dorește să opereze o schimbare radicală...

Dar confuzia între a schimba personalitatea și a pierde *propria* personalitate stăruie în mintea multor oameni. Totuși, trăsăturile patologice de caracter constituie un handicap, și nu o garanție a libertății individului, iar cel mai bun mijloc de a accede la ceea ce vrei cu adevărat să fii și să faci este de a te detașa un pic de acele trăsături, și nu de a le cultiva frenetic. Dar acest atașament față de propriile defecte reprezintă o formă aparte de „cult al personalității", în care autoelogierea propriilor insuficiențe te face orb și surd la dezavantajele lor. Lucien, șaizeci și patru de ani, fost contramaistru, personalitate de Tip A, se destăinuie:

Nu-mi place să cedez și e mai bine să nu „mă calci pe coadă". Cei ce mă cunosc știu că nu e cazul să se pună cu mine. Așa sunt eu și nu văd de ce m-aș schimba, la urma urmei, mă simt bine așa cum sunt. Uneori îmi dau seama că întrec orice limită, dar se întâmplă să mă satur să tot încerc să mă controlez, sunt genul „ori, ori". Cu atât mai rău pentru cei cu care mă cert, doar n-o să ajung acum o cârpă doar să le fiu celorlalți pe plac, nu?

Ego-sintonie și ego-distonie

În psihiatrie și psihologie, pe lângă simptomele în sine, felul în care indivizii își percep propriile dificultăți, și le acceptă sau nu, are o mare însemnătate. În unele cazuri, respectiva persoană va fi stânjenită de propriile ei defecte: subiectul deprimat se va revolta împotriva propriei incapacități de-a acționa, fobicul se va simți rușinat de temerile sale etc. Individul percepe un caracter intruziv al problemelor sale, care-l determină să acționeze într-o manieră ce nu corespunde propriilor valori sau acelei imagini pe care ar vrea să o aibă despre sine. Este conștient de caracterul rigid al conduitelor sale și ar vrea să se dezbare de ele. O raportare de acest tip la propriile simptome este numită „ego-distonică".

Invers, o atitudine mai tolerantă față de propriile tulburări, ce oscilează între ignorare și acceptare, este numită „ego-sintonică". Subiectul își consideră aspectele negative problematice ca parte integrantă a personalității sale, corespunzând mai mult sau mai puțin propriilor valori sau viziuni asupra lumii. Iar atunci, motivația schimbării este mai mică decât la „ego-distonie". De pildă, tabacologilor le este bine cunoscut acest fenomen și știu că pacienții lor nu vor fi cu adevărat gata de „înțărcat" decât atunci când vor fi „motivați", adică în momentul în care propriul comportament tabacic le va deveni indezirabil. Nu are nici un rost să încerci să te lași de fumat, câtă vreme n-ai trecut de la un tabagism ego-sintonic, la unul ego-distonic. Ceea ce nu garantează succesul, dar îl face totuși posibil...

Majoritatea personalităților dificile sunt ego-sintonice. De unde și rezistența lor la schimbare. Rareori se întâmplă ca un subiect cu personalitate dificilă să fie motivat să se schimbe. De multe ori, e necesară presiunea celor apropiați, a împrejurărilor sau o succesiune de dificultăți și eșecuri (o depresie, de pildă), pentru ca respectiva persoană să își pună o serie de întrebări asupra ei și să-și reconsidere propriile atitudini. Poate pentru că suferă mai mult din pricina propriilor atitudini, unele tipuri de personalități dificile (anxioase, depresive, de-

pendente) își conștientizează, uneori mai mult decât altele (paranoice, narcisice, Tipul A), propria lor tulburare.

SĂ-I AJUȚI SĂ SE SCHIMBE

De multe ori, propriul anturaj e cel care determină o schimbare. Iritarea sau stinghereala resimțite în fața unei personalități dificile, dar uneori și durerea de a vedea că cineva la care ții e captivul unor atitudini autodistructive, stau la originea multor presiuni și intervenții, mai mult sau mai puțin directe. La Rochefoucauld spunea: „Suntem cât se poate de darnici când e vorba să dăm sfaturi." Deseori însă, tocmai intențiile și sfaturile bune generează tot soiul de probleme. Presiunile exercitate asupra unui subiect, pentru a-l determina să se schimbe, pot fi trăite negativ și percepute drept coercitive. Iar în unele cazuri, se poate întâmpla chiar ca subiectul să fie întărit în convingerile lui: este cazul subiecților cu personalitate paranoică, pentru care nimic nu e mai suspect decât fraze gen: „n-are de ce să-ți fie teamă, nu-ți vrem decât binele"... Dorința de a-l face pe celălalt să se schimbe constituie și izvorul multor decepții conjugale: sunt cupluri care se constituie pentru că unul dintre parteneri nutrește dorința idealizată de a-l schimba pe celălalt (o femeie se va căsători cu un alcoolic sperând că îl va ajuta să se lase de băutură... și va fi, ulterior, dezamăgită); de asemenea, anumite cupluri se desfac, pentru că unul din cei doi, ales totuși în deplină cunoștință de cauză, nu s-a putut adapta evoluției preferințelor celuilalt (un bărbat va rupe relația cu o femeie mai tânără și foarte dependentă, plictisit că ea „nu se mai maturizează odată"...). În fine, speranțele pierdute de schimbare ale anturajului, care consideră că a făcut eforturi în acest sens, se preschimbă rapid într-o respingere a insului cu o personalitate dificilă, care în fond nu ceruse nimic nimănui, nici ajutorul, nici oprobriul...

Există, oare, reguli simple care să permită creșterea eficacității eforturilor de schimbare? Ele v-au fost oferite pe tot

parcursul lucrării, dar iată câteva care sintetizează principalele aspecte...

SĂ ÎNȚELEGI ȘI SĂ ACCEPȚI

De regulă, un subiect cu o personalitate dificilă nu se comportă într-o manieră problematică din plăcere, ci din teamă: această personalitate dificilă e stăpânită de teama de a fi abandonată, neînțeleasă, agresată, de a fi ori de a-i pune pe cei dragi în pericol... Dacă nu ești atent la acest prim considerent, dacă nu întrezărești vulnerabilitatea în spatele acelei atitudini incomode, vei urma calea ce duce drept spre conflicte sau neînțelegeri. Să-l ascultăm pe Simon, patruzeci și nouă de ani, arhitect.

Narcisismul unuia din colegii mei mă agasa la culme. El făcea totul să atragă atenția clienților, și să apară „garnisit" cu tot soiul de merite în fața lor; considera că totul i se datorează lui și că, în ceea ce îl privește, nu era dispus să facă nimic pentru ceilalți. La început, conflictele noastre erau frecvente. Mai apoi însă, am descoperit că nu era deloc atât de sigur pe el cum părea. De fapt, el căuta să se convingă că le era superior celorlalți. La un moment dat am fost tentat să i-o spun verde în față, sau să nu-i mai dau deloc o serie de informații importante. Mi-am dat seama însă că asta nu ar ajuta la nimic. Și atunci, am avut niște explicații cu el, iar eu am trasat unele limite, am specificat ce anume tolerez și ce nu, și conlucrarea a devenit posibilă: el știe până unde poate merge iar eu admit să-l las pe el să se ocupe de unele detalii. Faptul de a-i fi sesizat racila m-a ajutat să-l înțeleg și să-l suport mai bine. Și, în cele din urmă, mi-am dat seama că aveam ceva de învățat de la el, și că în unele privințe nu greșea: de pildă, că uneori trebuie să te pui în valoare, să încerci să te evidențiezi; eu, care până atunci fusesem încredințat că valoarea îți este cunoscută chiar dacă rămâi în umbră...

Nu trebuie confundată o asemenea comprehensiune cu lașitatea sau cu indiferența. Și nici nu trebuie să genereze atitudini ce țin de o „psihologie de tejghea", presărate de ceea ce unii psihologi numesc „interpretări sălbatice": „Sărmanul meu

prieten, dacă te comporți în felul ăsta, înseamnă că ai o problemă seioasă care presupun că vine din copilăria ta..." Faptul de a-l accepta pe celălalt conduce, în final, la o reflecție asupra propriei persoane: cum se face că nu tolerăm cutare sau cutare comportament la care alții nu reacționează atât de puternic ca noi? În virtutea cărora din propriile valori reacționăm astfel? Și prin ce sunt aceste valori superioare celor ale persoanei pe care pretindem că încercăm s-o facem să se schimbe? Ce am putea învăța de la subiectul cu o personalitate dificilă, care, ca toți de altfel, are și părțile lui bune? Neplăcerile pe care ni le pricinuiesc și aprecierile făcute asupra personalităților dificile sunt o mărturie a propriilor slăbiciuni. Cum scria maliții os Paul Valery: „Tot ce spui vorbește despre tine. Mai cu seamă când vorbești despre altul."

SĂ RECUNOȘTI DIFICULTATEA PE CARE O IMPLICĂ SCHIMBAREA

Faptul că propria schimbare este atât de dificilă, chiar și atunci când subiectul și-a conștientizat problema și este motivat să se schimbe, se explică prin aceea că schimbarea reprezintă un proces de „demolare-reconstrucție" îndelungat și anevoios. Nu se rezumă totul la deprinderea unor reguli de conduită, ceea ce ar fi simplu și pentru un copil, ci e vorba de a te barasa de acele reguli respectate până atunci... Fapt ce explică durata acestui proces de schimbare și numeroasele „recidive" ce-l însoțesc. În această privință, una din primele reguli este de a-i lăsa subiectului timp ca să „digere" schimbarea... Să o ascultăm pe Natacha, treizeci și cinci de ani, medic:

Soțul meu e ușor schizoid; mi-amintesc că pe vremea când l-am cunoscut avea o poreclă „Autistul"... Mie însă îmi plac oamenii care stau și chibzuiesc înainte de a deschide gura... O dată cu nașterea primului copil, am început să mă neliniștesc, căci mi se părea că nu se prea ocupa de copil, că nu-i arăta afecțiunea pe care eu mi-aș fi dorit să i-o arate. Nu mă îndoiam nici o clipă că va ști să se poarte

cu copiii lui... Brusc, începusem să mă tem ca nu cumva fiul nostru să aibă de suferit cu un tată atât de rezervat. În primele luni, îi făceam o mulțime de reproșuri, dar cu cât îl certam mai mult, cu atât părea că se blochează mai tare. Apoi m-am liniștit și m-am gândit că ar fi mai bine să-l las în pace. La urma urmei, fusese singurul copil la părinți și nu știa nimic despre bebeluși. Nu-i mai făceam observații, nu-i mai dictam cum să se poarte cu fiul nostru. Dar mă arătam încântată când se comporta așa cum doream. Încetul cu încetul s-a schimbat, a „crescut" o dată cu băiatul nostru, care acum are trei ani, își adoră tatăl și știe că și acesta îl iubește; soțul meu a învățat cum să-i arate fiului său întreaga afecțiune și amândoi par să se înțeleagă de minune. Iar soțul meu a devenit ceva mai extravertit și cu restul familiei...

O altă regulă importantă va fi aceea de a accepta schimbările imperfecte sau incomplete: felul de a fi al personalităților dificile rezidă într-o istorie personală (și uneori într-un temperament biologic) pe care ar fi atunci absurd să dorești să-l „corijezi" în proporție de 100%. Iată ce ne povestește Yanne, patruzeci și doi de ani, salariată:

Colega mea de birou este o maniacă. Vrea ca totul să fie la locul lui, să fie totul aranjat după cum dorește ea. Cum suntem în același birou și materialul cu care lucrăm este același, la început, când abia mă angajasem la această firmă, eu și colega mea aveam mari conflicte. Izbutise să o îngenuncheze pe cea de dinaintea mea, dar cu mine nu i-a mers! În opt zile ajunsesem la război! Trebuia să aranjez totul cum voia ea, să respect un anumit orar, să refac totul la cea mai mică greșeală...Un adevărat sclavaj. Mă revoltam, îi spuneam că e pisăloagă. Mai apoi m-am potolit, după ce mă încercase chiar gândul demisiei. Am decis să negociez cu ea, însă treptat; ceea ce n-a fost greu, o dată ce am constatat că avea și calități: era serviabilă și binevoitoare, dacă-i respectai tabieturile și maniile. Poți conta pe ea și asta îmi prinde bine, căci eu sunt cam cu capul în nori. De mai multe ori s-a întâmplat să mă ajute să ies din situații profesionale delicate. Și atunci mă arăt mai tolerantă față de unele din maniile ei, față de cele ce nu incomodează prea tare. Și nici ea nu mai caută să-mi impună regulile ei. Deocamdată, ne înțelegem...

SĂ NU-I FACEȚI MORALĂ

Când vrei să faci pe cineva să se schimbe, principală întrebare ce se ridică este: „În numele a ce îl presezi să-și schimbe felul de a fi?", „Ce drept am să stabilesc ce e bine și ce e rău și să-i impun eu sau să-i sugerez asta celuilalt?" Răspunsul este simplu: nu trebuie înfățișate lucrurile în lumina asta, chiar dacă un anume fel de a fi pare să prezinte o serie de avantaje (să fii maleabil și nu rigid, optimist și nu pesimist, autonom și nu dependent...). Orice demers normativ sau moralizator nu-și va dovedi o prea mare eficiență în a-l motiva pe celălalt să se schimbe. În primul rând, pentru că nimănui nu-i place să fie tratat ca un copil căruia-i spui ce e bine și ce e rău. În al doilea rând, pentru că viziunea personalităților dificile asupra lucrurilor este mult prea rigidă și normativă, și tocmai aceasta este problema lor: ele acționează mai mult după propriile reguli, prestabilite, decât în funcție de situațiile sau persoanele cu care se confruntă.

Așa că este inutil să supralicităm prin norme suplimentare, deoarece se poate întâmpla ca ele să le întoarcă în propriul lor avantaj („Mi-ai spus că nu trebuie să le cer altora părerea, ei bine, iată rezultatul...") sau le vor caricaturiza („Dacă-n casa asta nu ai voie să faci nici un fel de comentarii, eu n-am să mai spun nimic..."). Motivația de schimbare variază în fiecare caz în parte: subiectul cu o personalitate dificilă își va schimba atitudinile când ceilalți îi vorbesc sincer, fără urmă de agresivitate, despre problemele pe care el le generează. Iată de ce, cum am încercat să arătăm pe tot parcursul acestei lucrări, e mai bine să vorbești de propriile trebuințe, decât de obligațiile interlocutorului, să pornești de la situații concrete, decât de la tot felul de principii mărețe, să vorbești de comportament și nu de persoană, să descrii și nu să condamni etc. Iar mărturisirea Marinei, treizeci și trei de ani, casnică, vine să confirme acest lucru.

Gelozia soțului meu nu cunoaște măsură, așa că, vreme îndelungată, disputele violente erau ingredientul constant al căsniciei noastre. Îi spuneam atunci că e nebun, că delirează, „că tre-

buie să se caute", că nu accept să mă controleze, că eram liberă să fac ce vreau și să vorbesc cu cine vreau... După o vreme, am consultat un psihiatru, căci voiam cu orice preț să-mi înțeleg mai bine soțul, să-i pătrund gândurile: el a refuzat să meargă sau măcar să mă însoțească. Psihiatrul m-a ajutat să reflectez asupra mea dar, mai cu seamă să conștientizez că trebuia să-mi schimb total comportamentul față de soțul meu. De pildă, în loc de a riposta vehement la suspiciunile lui, începusem să-i împărtășesc emoțiile resimțite: îi spuneam că mă întrista faptul că nu avea încredere în mine sau că eram mânioasă când încerca să îmi îngrădească libertatea... Desigur că nu primise prea bine toate astea, dar au avut mai mult efect decât predicile mele anterioare. Iar discuțiile noastre, pe lângă faptul că nu mai degenerau în certuri, au devenit din ce în ce mai rare. Și cred că am izbutit să-i potolesc gelozia...

NU CEDAȚI ÎN PRIVINȚA ASPECTELOR ESENȚIALE

Anturajul personalităților dificile, mai cu seamă persoanele apropiate și familia, vor fi tentate să cedeze la exigențele acestor personalități și să le facă jocul... Într-adevăr, presiunea este constantă, iar în cazul în care refuzi să i te supui, ea sporește în intensitate: accesele de furie, îmbufnări, lacrimi, culpabilizare... Dar, dacă veți ceda de prea multe ori, personalitatea dificilă va fi convinsă că-i suficient să insiste, pentru a obține ceea ce dorește. E un lucru de care evident că își va aminti de fiece dată... Să o ascultăm pe Nicole, șaizeci și unu de ani, pensionară.

Una din nurorile mele are o fire extrem de autoritară și, atunci când ne strângem cu toții, ea monopolizează întreaga conversație. De fiecare dată reușește să-i exaspereze pe toți, căci nu prididește cu sfaturile și își tot laudă soțul și copiii, ce nu au seamăn în inteligență și frumusețe, pare să zică ea. În plus, nu suportă să i se facă vreo observație, iar când e vorba de propria ei persoană, simțul umorului e foarte redus. Toți ceilalți din familie îi fac jocul un pic din obișnuință, un pic din lașitate, sau pentru a evita orice

discuții, căci dacă ceva nu-i este pe plac, numaidecât se îmbufnează, și n-o mai vedem săptămâni întregi. Odată însă, soțul celei mai mici dintre fiicele mele, intrat de curând în familia noastră, s-a enervat, și i-a cerut să-și păstreze sfaturile pentru ea, să nu mai dea lecții de pedagogie. Ea s-a supărat, iar vreo șase luni nu și-a mai făcut apariția. Cu toții au fost de părere că ginerele meu mersese cam prea departe, și chiar el își făcea o mulțime de reproșuri. Cum consideram că procedase cum trebuie, am fost de partea lui de la bun început, chiar dacă întreaga poveste mă întristase. Într-adevăr, când nora mea a reapărut la reuniunile familiale, am constatat cu toții că era mult mai rezervată, mai puțin pretențioasă. Cred că-i prinsese bine lecția. Noi evităm să-i facem observații, iar ea, de atunci, se abține să-i critice la tot pasul pe ceilalți...

Cu personalitățile dificile...

RECOMANDABIL	NERECOMANDABIL
Încercați să le faceți să-și schimbe comportamentul	Să vreți să le schimbați viziunea asupra lumii
Încercați să aflați ce temeri ascund comportamentele dificile	Să credeți că e vorba de o chestiune de rea-voință
Acceptați o schimbare progresivă	Să le pretindeți o schimbare rapidă
Trasați o imagine clară a propriilor voastre trebuințe și limite	Să le faceți morală
Acceptați o schimbare incompletă	Să le pretindeți perfecțiunea în tot ce fac și apoi să lăsați totul baltă
Nu cedați în privința aspectelor esențiale	Să le compătimiți ori să le faceți jocul

SCHIMBARE, PSIHIATRIE ȘI PSIHOLOGIE

Confruntarea între psihiatri (ori psihologi) și personalitățile patologice se poate produce în diferitele circumstanțe. Cea mai frecventă este aceea în care un pacient vine să consulte un psihiatru (ori psiholog), pentru o altă problemă: s-ar părea că între 20 și 30% din persoanele ce apelează la un psihiatru suferă de tulburări de personalitate[2]. Aceste persoane solicită tratarea consecințelor acestor tulburări: depresii, stări de anxietate, alcoolism etc. În alte cazuri, nu pacientul e cel ce se adresează unui specialist, ci persoane din anturajul pacientului, neliniștite ori istovite de comportamentul acestuia. Iar psihiatrii sunt obișnuiți cu situații de acest fel, în care, de multe ori, sunt alertați de telefoane, ce au toate cam același mesaj: „Nu știu ce să mă mai fac, el (ea) nu vrea să facă un consult, dar comportamentul lui (ei) ne-a făcut viața infernală; ce e de făcut?" În fine, mult mai puțini sunt pacienții care se decid să consulte un specialist cu sentimentul că au o problemă de personalitate și că luptă împotriva a ceva ce-i depășește.

De puțină vreme psihiatria se ocupă de personalitățile propriu-zis dificile, și asta în ciuda faptului că în rândul întregii[3] populații, procentul acestora este de 10 până la 15%. Într-adevăr, personalitățile patologice se dovedesc pacienții greu de tratat: când sunt anxioși, ori deprimați, rezultatele terapeutice nu sunt atât de bune ca în cazul pacienților ce nu prezintă tulburări de personalitate (ceea ce lezează narcisismul terapeuților). Dar, de câțiva ani, tot mai multe studii au fost consacrate perfecționării prin care s-ar putea veni în sprijinul acestor personalități, fie că e vorba de tratamente medicamentoase, fie de psihoterapii.

---

2 G. De Giorlamo, J.H. Reich, *„Personality Disorders"*, Geneva, OMS, 1993.

3 M. Zimmerman, W.H. Coryell, „Diagnosting Personality Disorders in the Community", *Archives of General Psychiatry*, 1990, 47, pp. 527–531.

Medicamente și personalitate

Când e vorba să li se prescrise medicamente psihotrope, unii pacienți se arată reticenți, sunt stăpâniți de teama de a nu le fi astfel transformată personalitatea. Antidepresivele sau tranchilizantele vor schimba efectiv viziunea despre lume a subiecților anxioși, de pildă; aceștia vor fi într-o mai mică măsură afectați de propriile neliniiști, sub efectul benzodiazepinelor; confruntați cu unele evenimente, deprimații vor dovedi mai puțin pesimism sau deznădejde, sub efectul antidepresivelor. Deși schimbările sunt de-a dreptul spectaculoase uneori, subiecții supuși unor asemenea tratamente nici nu realizează că propria lor personalitate a fost modificată. Ci au numai sentimentul că au fost ușurați de suferințele lor, ceea ce deja înseamnă enorm, sau că au redevenit ei înșiși.

Dar lucrurile s-au complicat de câțiva ani, o dată cu apariția unor noi produse, antidepresivele așa-zis serotoninergice (numite astfel datorită acțiunii lor asupra serotoninei, un important neurotransmițător cerebral). Extrem de eficiente în cazul tulburărilor depresive și a unor tulburări anxioase, aceste molecule par să acționeze modificând și unele trăsături de personalitate, precum o excesivă vulnerabilitate la critici în cazul personalităților evitante, dar mecanismele prin care dovedesc o atât de mare eficiență sunt insuficient cunoscute, iar eficacitatea acestor medicamente variază de la un subiect la altul. Dat fiind entuziasmul exclusiv produs de aceste tratamente, dar și însemnătatea mizelor ce erau în joc, problema de a ști dacă o seamă de medicamente pot transforma într-adevăr personalitatea a animat societatea psihiatrică.

În prezent, studiile sunt încă puține, ceea ce face să nu existe certitudini. Trebuie totuși specificat că studii recente consacrate biologiei temperamentelor ar putea fi considerate semne prevestitoare ale unei evoluții în materie de tratamente medicamentoase în tulburările de personalitate[4]. Se ridică însă o seamă de probleme etice. Trebuie, oare, acceptate moleculele pentru propriul echilibru, așa cum am sfârșit prin

[4] C.R. Cloninger, *op. cit.*

a accepta (după multe îndoieli, uitate astăzi) antidepresivele și anxioliticile? Problemele ridicate astfel sunt foarte importante atât pentru indivizi, cât și pentru colectivitate. La urma urmei, faptul că există molecule ce se dovedesc eficiente în cazul trăsăturilor de personalitate e un lucru bun sau nu? Cine poate răspunde la această întrebare? Specialiștii, oamenii politici, pacienții? Indivizii vor solicita un tratament pentru că suferă sau le produc altora suferință, sau pentru că nu sunt îndeajuns de performanți într-o societate anume? E necesară o reflecție adâncă pe această temă, înainte de a banaliza utilizarea unor astfel de produse în cazul tulburărilor de personalitate. Deocamdată, în cazul tulburărilor de personalitate prescrierea unui medicament ar trebui să fie însoțită și de măsuri psihoterapeutice, care să-i poată ajuta pe terapeuți și pe pacienți să înțeleagă și să facă față mai bine schimbărilor obținute.

Psihoterapie sau psihoterapii?

Există forme multiple de psihoterapie și, cât privește aplicarea lor în cazul personalităților dificile, pot fi clasificate în două mari curente.

Primul curent îl constituie psihanaliza și formele derivate ale acesteia. Cea dintâi dintre metodele psihoterapeutice, în ordinea vechimii și a importanței, cel puțin în Franța, are la bază principiul că conștientizarea progresivă de către subiect a originii și mecanismelor propriilor lui probleme îl poate ajuta să le depășească. Cu atât mai bine, dacă această conștientizare va surveni în cadrul unei relații terapeutice codificate, facilitând „transferul" — proiectarea asupra terapeutului a conflictelor infantile ale pacientului. Deși psihanaliza beneficiază de o teoretizare deosebit de bogată și complexă, constituind o experiență intelectuală fascinantă, nenumăratele polemici între școlile psihanalitice și ostilitatea ei *a priori* față de orice formă de evoluare științifică a fost cauza unui anumit recul al interesului cercetătorilor față de ea în ultimii douăzeci de ani. În materie de tulburări de personalitate, sunt destul de puține studiile edificatoare.

Al doilea curent îl reprezintă terapiile comportamentale și cognitive. De dată recentă în țara noastră (treizeci de ani), aceste terapii sunt în plină expansiune. Ele sunt obiectul celui mai mare număr de publicații științifice internaționale. Terapiile cognitive și comportamentale au la bază un principiu simplu: pentru a schimba un comportament sau un mod de gândire, trebuie să încerci să afli cun au fost deprinse acestea și să-l faci pe pacient să dobândească altele. În spatele acestui principiu, izvorât din științele învățării se află un ansamblu de tehnici variate, care și-au dovedit eficacitatea în numeroase tulburări de personalitate[5]. Un studiu vast, întreprins în

Caracteristicile simplificate ale celor două familii de psihoterapii practicate în franța, în cazul tulburărilor de personalitate

TERAPII PSIHODINAMICE	TERAPII COMPORTAMENTALE ȘI COGNITIVE
Centrate mai ales pe trecut sau pe relația dintre trecut și prezent	Centrate mai ales pe „aici" și „acum"
Orientate spre retrăirea și comprehensiunea unor elemente importante ale istoriei personale	Orientate spre dobândirea unor noi competențe în confruntarea cu problemele actuale
Terapeut neutru	Terapeut interactiv
Terapeutul oferă puține informații specifice despre tulburări și despre terapie	Terapeutul oferă informații specifice despre tulburări și despre terapie
Obiective și durată nedeterminate	Obiective și durată determinate
Obiectiv principal: modificarea structurii psihice subiacente (ceea ce va permite modificarea simptomelor și comportamentelor)	Obiectiv principal: modificarea simptomelor și conduitelor (ceea ce va permite modificarea unor structuri psihice profunde)

5 S.M. Stosky et coll, „Pacients Predictors of Response to Psychotherapy and Pharmacotherapy: Findings in the NIMH Treatment of Depres-

rândul pacienților deprimați, arată că aceia care prezentau tulburări de personalitate răspundeau mai bine la terapiile cognitive decât la antidepresive.

Mai trebuie menționat că unele forme de psihoterapie, cvasinecunoscute în Franța, pot fi eficiente în tratarea tulburărilor de personalitate. Este cazul „terapiilor interpersonale", al căror postulat de bază este acela că disfuncția relațiilor interpersonale constituie principala sursă a problemelor unora din subiecți și că o serie de intervenții, destinate a mări capacitățile relaționale ale subiectului (deprinderea unor schimbări gratifiante cu propriul anturaj, girarea eficientă a conflictelor și problemelor relaționale) pot atenua respectivele probleme. Apărute la începutul anilor șaptezeci, rod al cercetărilor psihiatrului american de origine elvețiană, Adolf Meyer, terapiile interpersonale subliniază rolul esențial pe care îl joacă adaptarea individului la mediul său. La origine, terapiile interpersonale au fost elaborate și utilizate pentru tratarea subiecților deprimați, însă par a fi îndeajuns de bine adaptate și în cazul personalităților dificile[6]. Aceste terapii au avut un ecou favorabil dincolo de Atlantic, unde integrarea armonioasă a individului în propriul său mediu relațional constituie miza fundamentală a oricărei psihoterapii.

Obiectivele terapiei interpersonale sunt de a-l face pe pacient să realizeze că:

– E preferabil să-și identifice sursele propriei insatisfacții relaționale: adesea, stările depresive țin de experiențe afective, nepercepute ca atare, uneori, de subiectul însuși; de pildă, deziluzia de a nu fi fost invitat la o petrecere se va preschimba rapid în resentiment, mascând suferința resimțită inițial.

– Să încerce să-și schimbe reacția obișnuită la situații problemă: pacienții deprimați pot deveni uneori egocentrici, ignorând trebuințele și postura în care se poate afla celălalt. De pildă, un su-

---

sion Collaborative Research Program", *American Journal of Psychiatry*, 1991, 148, pp. 997–1008.

6 M.M. Weissman, J.C. Markowitz, „Interpersonal Psychotherapy", *Archives of General Psychiatry*, 1994, 51, pp. 599–606.

biect deprimat va avea sentimentul că nu e înțeles de un partener pentru că acesta din urmă nu face un efort în acest sens, cu toate că subiectul însuși nu caută să vorbească despre problema sa.

– O ameliorare globală a propriilor capacități relaționale: să poți cere ceva în loc să te vaiți, să-ți exprimi emoțiile negative în loc să stai îmbufnat, să vorbești de gândurile tale sumbre în loc să te frământi de unul singur, să-ți comunici dezilu-zia într-o manieră nonagresivă.

Dincolo de practicile deja existente, se întrezărește o anume răsturnare în peisajul psihoterapiei: după ce vreme îndelungată adepții diverselor școli s-au privit, reciproc, cu dispreț sau ostilitate, acum încep să se arate interesați unii de alții. Există demersuri[7] pentru o psihoterapie integrantă și eclectică, și e foarte posibil ca, în următorii ani, să apară practici noi, în care să coexiste ori să se succeadă diferitele tipuri de psihoterapie existente sau care să le absoarbă pe cele existente, pentru ca un alt tip de terapie să apară... Până atunci însă, vă vom înfățișa, în cele ce urmează, terapiile cognitive ce reprezintă abordarea cea mai recentă și mai bine codificată în prezent, în materie de tulburări de personalitate.

Terapiile cognitive

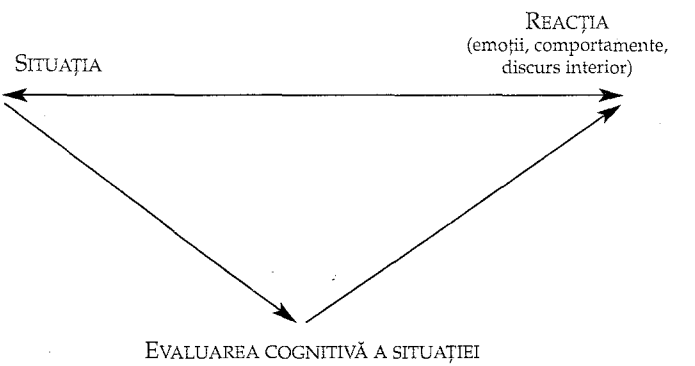
Să presupunem că vă aflați într-un restaurant și așteptați pe cineva. La o altă masă, cineva vă privește pe furiș, însă stăruitor. Într-o asemenea situație, în mintea voastră se poti ivi tot felul de gânduri: pozitive („cred că mă place"), negative („găsește că aș fi cam urât"), neutre („îmi amintește de cineva"). Aceste gânduri ce îți vin în minte constituie ceea ce se cheamă cogniții, cu alte cuvinte, acele gânduri ce îți vin în minte automat, ca răspuns la acele situații cu care te confrunți în viață. Aceste cogniții stau mărturie felului în care percepem și interpretăm lumea înconjurătoare. Este ceea ce au sesizat și stoicii, acum două mii de ani, când scriau, ca Marc Aureliu:

---

[7] M. Marie-Cardine, O. Chambon „Les psychothérapies au tournant de millénaire: dix ans d'évolution et de devellopement de l'approche intégrative et éclectique", *Synapse*, 1994, pp. 97–103.

„Nimic din ce-i în afara ta nu te poate întrista, ci judecata pe care tu o faci asupra a tot ce-ți este exterior e pricina tulburării tale." Același principiu poate fi regăsit și la cognitiviștii de azi, sub denumirea mai tehnică de „prelucrarea informației".

Abordarea unei situații



Teoria prelucrării informației postulează că modul în care noi evaluăm situația ne condiționează atât propriile reacții, cât și situația în sine. Să revenim la exemplul cu restaurantul: dacă cognițiile vor fi de genul „îi plac acelei persoane", poți (în cazul în care ești un pic histrionic și dorești să placi celorlalți) resimți emoții agreabile și atunci, fie îi vei zâmbi celuilalt, fie vei căuta să-i arăți cea mai bună mină a ta, iar gândurile se vor învârti în jurul ei: „am un farmec anume..."; dimpotrivă, dacă ai unele trăsături de personalitate evitantă, cognițiile vor fi „omul ăla îmi observă toate defectele", ceea ce va genera emoții dezagrabile, o stare de stingherealã și disconfort, prin urmare, și comportamente de evitare (îi ocolești privirea, sau te muți la altă masă). Astfel, aceeași situație poate fi evaluată în moduri diferite, în funcție de fiecare subiect și, deci, poate genera reacții deosebite de la un individ la altul.

Faptul de a sesiza, de a înțelege cât mai bine felul în care interpretăm evenimentele cu care ne confruntăm oferă una din pricipalele chei pentru schimbarea propriilor conduite.

- **Cum percepeți lumea?**

Cognitiviștii consideră că mare parte din atitudinile și comportamentele noastre rezidă în propria *viziune asupra lumii.*

Această viziune asupra lumii e alcătuită din *credințe,* deseori inconștiente, asupra propriei persoane (de pildă „sunt neputincios și vulnerabil" sau, din contră, „sunt cu totul excepțional"), asupra celorlalți („ceilalți sunt mult mai competenți și mai puternici decât mine" sau „nu poți avea încredere în nimeni") sau asupra lumii în genere („în spatele oricărei situații anodine se poate ascunde o primejdie"). Aceste credințe reprezintă convingeri dobândite de regulă din copilărie, când ne aflam sub influența unei persoane apropiate sau ca urmare a unor evenimente de viață care sunt adânc ancorate în noi și sfârșesc prin a deveni invizibile propriei priviri, cam ca ochelarii cu lentile colorate, pe care uiți că-i ai pe nas.

Aceste credințe sunt adesea grupate în ceea ce cognitiviștii numesc „constelații", cum ar fi de pildă asocierea „sunt vulnerabil" și „ceilalți sunt puternici și capabili" la subiectul cu o personalitate dependentă. În virtutea unor asemenea constelații cognitive, subiecții își vor elabora *reguli de viață,* ce constituie tot atâtea strategii precise de a le facilita adaptarea la o lume pe care o percep în felul lor. Rămânând la exemplul personalității dependente, asemenea reguli vor fi: „trebuie să fiu supus, ca să am bunăvoința celorlalți" sau „dacă e vreo problemă, nu trebuie să iau o decizie singur...".

Principalele caracteristici cognitive ale personalităților dificile

PERSONALITATE	CONSTELAȚIA CREDINȚELOR	REGULI PROPRII
Anxioasă	„lumea e plină de primejdii" „trebuie să fii prudent, altfel te poți expune unor mari pericole"	„trebuie să anticipez orice problemă și să mă aștept mereu la tot ce poate fi mai rău"

Paranoică	„sunt vulnerabil" „e posibil ca ceilalți să fie împotriva mea și să-mi ascundă unele lucruri"	„trebuie să fiu neîncrezător și să încerc să aflu ce se ascunde dincolo de ceea ce spun sau fac ceilalți"
Histrionică	„nu pot trezi interesul, dacă nu fac ceva anume" „să seduci înseamnă să-ți arăți adevărata valoare"	„trebuie să atrag atenția celorlalți, ca să-mi fac loc printre ei" „trebuie ca ceilalți să fie orbiți și vrăjiți de mine"
Obsesională	„trebuie ca totul să fie făcut ireproșabil" „improvizația și spontaneitatea nu pot duce la nimic bun"	„trebuie să controlez totul" „trebuie să respecți regulile în tot ce faci"
Narcisică	„sunt excepțional(ă)" „sunt cu mult deasupra celorlalți"	„mi se cuvine totul" „ceilalți trebuie să știe că sunt o persoană remarcabilă"
Schizoidă	„nu sunt ca toți ceilalți" „viața socială e izvorul tuturor complicațiilor"	„e mai bine să fiu singur și să nu am relații intime"
Comportamente de Tip A	„tot ce contează e locul întâi" „oamenii trebuie să fie competenți și siguri pe ei"	„trebuie să accept orice provocare" „trebuie să mă achit de toate obligațiile pe cât de repede posibil"

Depresivă	„ne-am născut numai ca să suferim" „nu mi se cuvine prea multă plăcere"	„te bucuri mereu prea devreme" „trebuie să muncesc din greu ca să fiu la înălțime"
Dependentă	„sunt neputincios și nu tocmai competent" „ceilalți sunt puternici"	„dacă apare vreo problemă, trebuie să caut de îndată ajutor" „nu trebuie să mă împotrivesc celorlalți"
Pasiv-agresivă	„merit mai mult de la viață" „ceilalți nu sunt cu mult mai presus decât mine, dar vor mereu să domine" „ceilalți pot deveni agresivi, dacă îi contrazici verde în față"	„n-am de gând să cedez, știu perfect când trebuie să o fac și când nu" „când nu ești de acord cu ceva, trebuie să te opui, indirect însă"
Evitantă	„sunt o persoană insignifiantă" „dacă ceilalți își vor da seama cum sunt cu adevărat, mă vor respinge"	„nu trebuie să mă dezvălui în fața celorlalți" „trebuie să mă țin de-o parte, altfel nu voi fi la înălțime"

- **Scenarii stereotipe...**

De obicei, anturajul personalităților dificile e frapat de caracterul repetitiv al comportamentului acestor subiecți; paranoicul, a cărui viață e o succesiune de dispute și conflicte, histrionicul care în mod regulat trece de la idealizare la decepție, dependentul veșnic aflat în umbra protectorilor săi...

Totalitatea fenomenelor cognitive pe care tocmai le-am înfățișat, credințele de bază și regulile ce decurg din acestea justifică atitudinile specifice fiecărui profil de personalitate, ca reacție la evenimentele de un anumit tip, pe care le vom numi „situa-

ții-cheie". Într-un fel, acestea constituie „demarorul" reacțiilor repetitive, previzibile și stereotipe, fie aceste reacții emoții, comportamente sau gânduri. În exemplul subiectului evitant, dacă acestuia i se aduce o critică, tocmai ansamblul fenomenelor descrise de noi va face ca acest eveniment să-i declanșeze întotdeauna emoții năucitoare și angoasante, obediență, aprobarea celorlalți și gânduri gen: „dacă mă critică, înseamnă că există pericolul să fiu dat la o parte definitiv", „cred că ar fi mai bine să renunț la propriul meu punct de vedere, ca să aplanez conflictul", „celălalt trebuie să aibă dreptate"...

Aceste „scenarii" pe care le vor juca subiecții cu personalitate dificilă sugerează principiul „remake"-ului din cinema sau din serialele de televiziune: variațiuni pe aceeași temă, cu un caracter cât se poate de previzibil. S-ar părea că lecțiile de viață n-au nici o priză la subiecții cu personalitate dificilă, care vor avea tendința de a nesocoti sau de a deforma toate elementele susceptibile de a repune în chestiune propriile lor credințe: astfel, o personalitate evitantă, încredințată că persoana ei nu prezintă nici un interes pentru ceilalți, dacă totuși i se va acorda atenție, va avea tendința de a se gândi că ceilalți o fac din milă, din condescendență sau din interes. Numai că, astfel, ea nu își va repune în cauză acea credință: „sunt o persoană insignifiantă".

PERSONALITATE	SITUAȚII-CHEIE	REACȚII STEREOTIPE
Anxioasă	Lipsa oricăror repere sau informații liniștitoare. Necunoscutul, incertitudinile. De exemlu, a nu avea nici o veste de la o persoană apropiată plecată în călătorie.	Neliniște, căutarea unui maximum de informații. Preventiv, se ia un maximum de precauții.
Paranoică	Situațiile confuze, contradicții. De exemplu, a ști că ceilalți au	Se dau tot soiul de interpretări arbitrare, se insistă pe detalii.

	vorbit de tine când nu erai de față.	Acuze, suspiciuni. Certurile devin rupturi definitive.
Histrionică	Persoane atrăgătoare sau străine, situațiile de grup. De pildă, a fi prezentată unei persoane de sex opus.	Vrea să seducă și să stârnească interesul interlocutorului.
Obsesională	Treburi urgente. Noul, imprevizibilul, pierderea controlului asupra evenimentelor. De exemplu, să facă o seamă de lucruri cât mai repede și, din lipsă de timp, imperfect.	Verifică, reverifică. Planifică. Se îndoiește de tot, chibzuiește îndelung la orice.
Narcisică	Situația de a nu fi prima. De exemplu, să nu i se acorde toată atenția care consideră că i s-ar cuveni.	Vorbește tot mereu, sec, de meritele și prerogativele ei. Monopolizează conversația, pentru a vorbi de propria persoană și de realizările ei.
Schizoidă	Promiscuitate, proximitate impusă. De exemplu, a pleca în vacanță cu un grup organizat.	Stă în colțul ei, nu vorbește de ea. Nu manifestă nici un pic de interes față de ceilalți.
Comportamente Tip A	Să fie în competiție. Să nu poată acționa. De exemplu, să fie nevoită să aștepte.	Se enervează, ridică tonul, încearcă să controleze situația, chiar într-un mod agresiv.
Depresivă	Eșecul real sau ipotetic. Gratificații consi-	Lucrează mai mult, își refuză orice plăcere

Depresivă	derate nemeritate. De exemplu, a nu putea duce ceva la bun sfârșit.	Se acuză că n-ar fi la înălțime.
Dependentă	Să fie nevoită să ia singură decizii, să i se atribuie sarcini importante, să fie singură. De exemplu, să petreacă singură un week-end.	Încearcă să capete sprijinul sau să se asigure de prezența celorlalți. Le îngăduie orice.
Pasiv-agresivă	Să accepte o autoritate sau o superioritate oarecare; să se supună ordinelor. De exemplu, să accepte o decizie cu care nu a fost de acord.	Opune rezistență. Se contrazice pentru detalii, stăruind asupra viitoarelor probleme. Adoptă o atitudine nagativistă. Se îmbufnează.
Evitantă	Să fie în centrul atenției; să se confrunte cu judecata, aprecierea celorlalți. De exemplu, să fie nevoită să vorbească despre sine unor persoane importante pentru ea.	Evită confruntarea. Într-o situație socială este înhibată sau distantă. Se îndepărtează degrabă.

- **Doctore, ce-i de făcut?**

Confruntați cu manifestări de acest tip, terapeuții cognitiviști urmăresc să-l ajute pe subiect să-și conștientizeze într-o mai mare măsură propriile judecăți, propriul mod de a gândi. Într-un al doilea timp, terapeuții încearcă să acționeze asupra acelui mod de a gândi, schimbându-i cursul. Dificultatea rezidă, cum am precizat deja, în chiar înrădăcinarea adâncă a acestor mecanisme de gândire și în caracterul lor identitar pentru subiect („este personalitatea mea"). Pentru ca un demers

într-atât de intruziv să aibă sorți de izbândă, terapeuții cognitiviști adoptă un demers specific și codificat în cel mai înalt grad, și un stil de relaționare absolut original în lumea psihoterapiei.

- **Relația cu terapeutul cognitivist**

Comportamentul cognitiviștilor pe parcursul terapiei diferă într-o măsură destul de mare de cel la care se așteaptă majoritatea pacienților pentru care, în mod obligatoriu, un psihoterapeut trebuie să fie o persoană care vorbește puțin, e dispusă să te asculte și doar rareori își exprimă părerea (atitudine ce corespunde modelului psihanalitic clasic).

Terapia cognitivă se înscrie într-o relație așa-zis *socratică*: în nici un caz nu e vorba de „sfaturi garantat bune" (terapeutul nu se erijează într-un guru sau un director de conștiință), ci e vorba de o serie de propoziții, de întrebări și mai cu seamă de ajutorul care e acordat pacientului, pentru ca el să-și conștientizeze propria disfuncție psihică, ceea ce ne amintește de felul în care Socrate „moșea sufletele" discipolilor săi...

Căci terapeutul cognitivist este un terapeut *activ și interactiv*, care răspunde tuturor întrebărilor puse de pacientul său, nu refuză nici un subiect de discuție, se implică și se angajează în terapie. El va veni cu o seamă de exigențe, consemne și exerciții pentru pacientul său, îi va preciza care sunt marile direcții pe care le va urma, îl va asista în elaborarea unor noi strategii relaționale pentru viața cotidiană. Într-adevăr, mulți dintre subiecți nu au o imagine prea clară a eforturilor pe care vor fi nevoiți să le depună, iar la început ei trebuie călăuziți și îndrumați. Pe de altă parte, cognitivistul este totodată și un terapeut *exigent și prescriptic*, el pretinzând ca pacientul său să îndeplinească unele sarcini, să practice anumite exerciții, cu alte cuvinte, să fie chiar el artizanul propriei vindecări.

În fine, terapeutul cognitivist este *explicit și pedagog* și va încerca să-l ajute pe pacient să descopere care sunt mecanismele propriilor probleme, îi va recomanda lectura anumitor cărți, îi va explica sfaturile și intervențiile terapeutice. Cogni-

tivistul consideră că un pacient bine informat, ținut la curent cu tot traiectul terapiei, se va putea chiar implica mai mult în propria terapie și își va înteți eforturile.

Pe parcursul terapiei, cognitivistul va trebui să se lase ademenit în relația pe care pacientul va încerca să o stabilească cu el: histrionicul desigur că va încerca să-și seducă terapeutul sau măcar să se facă plăcut de acesta, paranoicul în schimb nu-i va acorda ușor încrederea lui, iar dependentul se va agăța cu disperare de sfaturile terapeutului, fără să încerce măcar să se descurce singur etc. În acest punct, cognitiviștii ies în întâmpinarea psihanaliștilor, atenți, de multă vreme, la fenomenele de „transfer" ale pacientului față de terapeut...

În tabelul următor am înfățișat câteva din gândurile ce se pot ivi în mintea pacienților cu personalitate dificilă, în cazul în care terapeutul întârzie. De acum știți câte ceva despre aceste personalități și sperăm că vă veți amuza pentru o clipă, încercând să vă imaginați ce reacții vor avea aceste personalități dificile în fața terapeutului, în clipa în care acesta îi va primi cu o întârziere de jumătate de oră... În cadrul unei terapii cognitive, terapeutul îl va determina pe pacient să-și conștientizeze gândurile de acest gen.

Personalitatea	Discursul interior în cazul în care terapeutul întârzie
Anxioasă	„Trebuie să i se fi întâmplat ceva între două consultații. Poate că ar trebui să chem pompierii..."
Paranoică	„Ce încearcă să-mi dovedească? Pesemne că vrea să vadă cum reacționez..."
Histrionică	„E clar că nu mă prea place. Oare de ce?"
Obsesională	„Trebuie să mă fi înșelat în privința zilei sau a orei. Cum a fost posibil, o să mă uit din nou în agendă... E clar că nu mă pot bizui pe doctorul ăsta..."

Narcisică	„Nu cumva își bate joc de mine. Cine se crede, mă rog?"
Schizoidă	„Din toți acești oameni, există unul singur în sala de așteptare..."
Comportament de Tip A	„Ce pune la cale? Mă face să irosesc un timp prețios. Aș fi putut da cinci sau șase telefoane până acum și să recitesc câteva dosare..."
Depresivă	„Ziua mea e compromisă. Puteam să nu încep nici o psihoterapie, dar dacă tot am început-o, suport consecințele..."
Dependentă	„Îmi place aici, în sala de așteptare, aș putea veni și să citesc aici din când în când. Sper că ședința de azi o să țină tot atât ca cea de data trecută, deși el întârzie..."
Pasiv-agresivă	„Lucrurile n-or să rămână așa. Și eu știu să-i plictisesc pe alții..."
Evitantă	„Trebuie să fi spus vreo tâmpenie data trecută, o fi sătul până în gât de mine, de aceea nu mai vine..."

- **Să încerci să te detașezi un pic...**

Terapia cognitivă este o terapie esențial pragmatică și empirică: punctul ei de plecare îl reprezintă observarea atentă și exhaustivă a tuturor situațiilor în care survin o serie de probleme.

Astfel, terapeutul îi cere pacientului său să încerce a evita repetarea sistematică a unor scenarii conflictuale sau dureroase cu propriul anturaj, ceea ce nu e deloc simplu și cere timp, căci pacienții conștientizează greu rolul pe care-l joacă în propriile dificultăți. Cum să ajuți un subiect cu o personalitate paranoică să conștientizeze faptul că el îi determină pe cei din jur să-i ascundă unele lucruri, pentru a evita astfel expli-

cații interminabile? Cum să-i demonstrezi unui narcisic faptul că antipatiile pe care le stârnește nu sunt cauzate numai de invidie, ci și de iritarea pe care o resimt ceilalți când manifestă atât de puțin respect pentru drepturile altora?

Lucrurile se simplifică atunci când subiectul cu o personalitate dificilă se decide să consulte un specialist, ca urmare și a unor probleme psihice, cel mai adesea fiind vorba de o depresie sau de tulburări anxioase și de alt tip. Asemenea contexte facilitează abordarea problemelor în fața cărora subiectul „perfect sănătos", în ciuda dezechilibrelor lui, nu obișnuiește să se aplece. Prin discuții repetate, ce reanalizează cu precizie evenimentele săptămânii precedente, dar și prin datele furnizate de autoobservare, cum sunt cele pe care le prezentăm mai jos, terapeutul își va ajuta pacientul să-și identifice principalele „situații-cheie", precum și gândurile ce vor decurge din acestea.

Situații-cheie	Emoții	Gânduri
O sun pe mama, care nici măcar nu mă întreabă de sănătate.	Nemulțumire	Puțin îi pasă de ceea ce ar putea să mi se întâmple.
Îi cer fiului meu mai mare să-mi facă un serviciu, și el nici nu se sinchisește.	Tristețe	Nimeni nu mă respectă.
Medicul de familie e suprasolicitat, așa că refuză să treacă pe la mine.	Furie	Ia te uită! Un doctoraș generalist care se crede mare vedetă!
Mă cert cu soțul meu.	Neliniște	Nici măcar nu mai încearcă să mă înțeleagă.

O prietenă mă ține de vorbă o grămadă la telefon, ca să-mi spună de problemele ei sentimentale.	Agasare	Dar ce-și închipuie? Am și eu problemele mele, mult mai mari ca ale ei. Ia să mă mai scutească!
O seară pe care mi-o petrec singură.	Ranchiună	Sunt cu toții niște ingrați. Când sunt supărați, eu le sar în ajutor, dar când e vorba de mine, ei nu procedează la fel.

Însemnările făcute de Chantal, autoobservându-se; o pacientă de treizeci și cinci de ani, chirurg-stomatolog, cu o personalitate narcisică, într-o perioadă depresivă.

Plecând de la acest minuțios sfort de autoobservare, treptat, terapeutul identifică principalele teme pe care se vor manifesta trăsăturile de personalitate dificilă ale pacientului său. Și atunci, el îl va face pe acesta să conștientizeze faptul că propriile lui gânduri sunt ipoteze, nu fapte, și îl va ajuta să elaboreze ipoteze alternative.

Pacienta din exemplul nostru este încredințată că mamei sale nu-i pasă de sănătatea fiicei și că prietenii ei sunt nerecunoscători. Terapeutul nu vrea decât ca Chantal să realizeze că acestea constituie numai punctele ei de vedere asupra situației, felul în care ea percepe această situație, dar interlocutorii ei văd cu totul altfel lucrurile. De exemplu, că mama ei n-o întreabă de sănătate, ca să nu o silească să abordeze un subiect delicat, poate, pentru ea; sau că generalistul ei este un medic loial, dar realmente supraaglomerat în acea zi.

Această extindere a punctului de vedere al pacientului constituie una din etapele cheie ale psihoterapiei. Treptat, accentuând latura repetitivă a situațiilor-problemă, terapeutul își va conduce pacientul spre identificarea normelor și convingerilor

ascunse în el și care îi determină viziunea asupra lumii, precum și felul de a se comporta. Una din principalele convingeri ale pacientei noastre era: „Întotdeauna, înainte de toate, ceilalți trebuie să-mi acorde atenție, pentru că o merit din plin."

Odată identificate aceste credințe, ele vor fi evaluate și discutate îndelung, astfel încât să poată fi puse în lumină avantajele, dar și inconvenientele lor pentru pacient. Terapeutul nu vrea să schimbe radical convingerile pacientului său, căci acestea din urmă nu sunt întru totul absurde, ci doar exagerate și mult prea rigide. Așa că se încearcă doar o atenuare a lor, respectiv a laturii lor rigide.

Discutarea uneia din convingerile lui Chantal, personalitate narcisică

CONVINGERE: *„Oamenii îmi datorează atenție."*

AVANTAJELE CONVINGERII	DEZAVANTAJELE CONVINGERII
„Îmi place teribil ca ceilalți să se ocupe de mine! Fac totul pentru asta"	„Știu că pe mulți îi scot din sărite"
„Oamenii sunt egoiști, dacă vrei să obții ceva de la ei trebuie să insiști, să-i chemi la ordine"	„Sunt mult prea dependentă de părerea altora"
„Sunt un om de bine, așa că mi se cuvin interesul celorlalți"	„Sunt mult prea centrată pe mine"
„Trebuie să-ți aperi propriile interese, dacă n-o faci tu, nimeni altul nu o va face în locul tău"	„Sfârșesc prin a mă îndoi de mine, căci atenția pe care o primesc nu e niciodată ceva spontan, nu le las celorlalți timp pentru asta"

Mare parte a timpului, acest efort de aprofundare a credințelor trece prin comprehensiunea genezei lor. În cazul lui

Chantal, există mai multe explicații plauzibile: tatăl ei era un profesor chirurg, el însuși narcisic, iar mama ei se arătase mereu hiperprotectoare și valorizantă față de copiii ei, insuflându-le, din fragedă copilărie, un sentiment de superioritate socială și intelectuală; familia în întregul ei întrunea oameni sclipitori și, de timpuriu, Chantal a fost nevoită să învețe cum să se facă remarcată, cum să-și facă loc printre ei la petreceri sau în vacanțele familiale. Chantal era o femeie inteligentă și frumoasă, obișnuită să fie admirată și curtată de bărbați... Era lesne de înțeles de ce convingerile sale narcisice aveau o atât de mare greutate în ochii ei. Analiza istoriei sale personale a făcut-o capabilă să priceapă că ceea ce îi păruse mereu a fi evidență („Mi se cuvine admirația celorlalți") nu era de fapt decât o construcție mentală explicabilă prin mediul său personal. Fapt ce reprezintă un început al maleabilității sale...

- **Să-ți schimbi felul de a fi**

Dar această conștientizare reprezintă doar o etapă în abordarea cognitivă, abordare care este centrată ppe modificarea concretă a modului în care acționează subiectul. Poți opera o schimbare a convingerilor acționând asupra propriilor comportamente.[8] Acesta este și motivul pentru care majoritatea cognitiviștilor sunt și comportamentaliști, așa că vor recurge și la metode comportamentale pentru a-și finaliza intervențiile cognitive.

Una din aceste metode, de exemplu, va consta în aceea că pacientul este lăsat să verifice singur validitatea sau lipsa de validitate a propriilor sale ipoteze și temeri: este vorba tocmai de acele „probe ale realității". Astfel, terapeutul poate merge până acolo încât să-i ceară pacientului anxios să plece în week-end, fără ca acesta să fi făcut vreo rezervare la hotel și fără a avea vreo hartă rutieră, pentru a verifica dacă rezultatul va fi catastrofal sau, dimpotrivă, acceptabil (un demers necesar pentru infirmarea acelei convingeri a subiectului anxios că „trebuie să te aștepți la tot ce poate fi mai rău" și pentru a-l

8 A. Bandura, *L'Apprentissage social*, Bruxelles, Mardaga, 1980.

ajuta să se debaraseze de acea regulă că „trebuie să anticipezi și să încerci să prevezi în permanență totul"). Terapeutul își mai poate îndemna pacientul obsesional să facă ceva într-un mod incomplet sau imperfect, să nu tundă decât o parte din peluză, sau să vopsească de mântuială etajera, de pildă (pentru a-i infirma convingerea că „e o adevărată catastrofă, dacă nu faci totul perfect").

O altă manieră de a acționa asupra felului de a fi al subiectului va fi de a-l ajuta să se expună acelor situații de care acesta se teme. O personalitate dependentă va realiza că faptul de a cuteza să zică „Nu!" din când în când nu va atrage, inevitabil, un conflict sau respingerea sa. O personalitate evitantă va descoperi că poate petrece și momente agreabile în mijlocul celorlalți, dacă va accepta invitațiile acestora.

În fine, de multe ori e nevoie să se recurgă la interpretarea unor roluri, la un „joc", pentru a le ameliora subiecților capacitățile raționale. Faptul de a-l invita pe narcisic să pună întrebări și să-și asculte interlocutorii îl poate ajuta să înțeleagă de ce opinia lui nu e întotdeauna împărtășită de toți ceilalți.

Faptul de a-i arăta pasiv-agresivului că își poate exprima dezacordul și altfel, cu zâmbetul pe buze și privindu-și fix interlocutorul, îl va face să descopere că, în felul acesta, multe diferende vor fi abordate și soluționate. Aceste antrenamente în vederea dobândirii „competențelor sociale" deseori se dovedesc a fi benefice pentru personalitățile dificile...[9]

UN DRUM DIFICIL

Oricare ar fi școlile și terapeuții, cu toții mărturisesc că în cazul personalităților dificile psihoterapiile se întind pe un interval mare de timp și sunt anevoioase. Acesta este și motivul pentru care ele reclamă terapeuți experimentați și care să fie

[9] C. Cungi, „Thérapie en groupe de patients souffrants de phobie sociale ou de troubles de la personnalité", *Journal de thérapie comportamentale et cognitive*, 1995, 5, pp. 45–55.

capabili să procedeze astfel încât motivația pacienților să persiste. În genere, terapiile cognitive ale tulburărilor de personalitate durează destul de mult, cam între doi și trei ani. Studii supravegheate îndeaproape au fost întreprinse asupra subiecților cu personalitate evitantă, dar și asupra acelor structuri de personalitate mai grav perturbate, ca în cazul personalităților borderline, marcate de inconsecvență și impulsivitate, mai cu seamă în relațiile afective: aceste studii au dovedit eficiența tehnicilor cognitiv-comportamentale[10]. Trebuie totuși menționat că majoritatea acestor studii au fost făcute de echipe special pregătite, a căror disponibilitate era uriașă: în studiul făcut pe pacienții borderline, de pildă, aceștia puteau suna la un număr de telefon ce le fusese dat, și aceasta douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru etc. Transpunerea acestor pacienți în contextele clasice ale psihoterapiei (un singur terapeut, nu întotdeauna accesibil, ce se dedică în egală măsură și celorlalți pacienți...) trebuie efectuată cu prudență. Însă nimic nu ne împiedică să sperăm că dezvoltarea considerabilă a cercetărilor făcute asupra unor personalități dificile, ca și asupra unor metode de tratare a lor va oferi soluții din ce în ce mai satisfăcătoare acelor subiecți în privința cărora terapeuții nu au reușit.

---

[10] M. Linehan et coll, „Interpersonal Outcome of Behavioral Treatment of Chronically Suicidal Borderline Pacient", *American Journal of Psychiatry*, 1994, 151, pp. 1171–1176.

Bibliografie comentată

Lucrări generale despre personalități

Les personnalités pathologiques: aproche cognitive et thérapeutique. Quentin Debray și Daniel Nollet, Masson, Paris, 1995. Un tratat nuanțat, precis, despre tulburările de personalitate, cu un expozeu al diverselor ipoteze asupra originilor acestor tulburări.

Thérapies cognitives des troubles de la personnalité. Jean Cottraux și Ivy Blackburn, Masson, Paris, 1996.

O analiză a tulburărilor de personalitate, potrivit celor mai recente abordri cognitive clinice, cu exemple de evaluare și cu o prezentare a terapiilor.

DSM IV: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, tradus din limba engleză de J. Guelfi, C.B. Pull, P. Boyer, Masson, Paris, 1996.

Este traducerea celei de-a patra versiuni a clasificării făcute de Asociația Psihiatrică Americană și folosită în întreaga lume. Această lucrare conține toate criteriile diagnostice ale diverselor tulburări de personalitate.

Lucrări în limba engleză:

Discordered Personality. David J. Robinson, Rapid Psychler Press, Londra, Ontario, 1996.

O carte căreia trebuie să-i acordăm întâietate. Este un manual pedagogic, dar captivant, al tulburărilor de personalitate și al diferitelor teorii elaborate despre acestea.

Synopsis of psichiatry. H. Kaplan, B.J. Sadock, J.A. Grebb, William and Wilkins, Baltimore, 1991.

A șaptea ediție a unei renumite cărți de 1300 de pagini (e o versiune prescurtată), al cărei capitol 26 e consacrat tulburărilor de personalitate. Se lucrează la traducerea acestei cărți, ce va apărea la Editura Pradel.

The DSM IV. Personality Disorders, lucrare coordonată de John Livesley, The Guilford Press, New York, 1995.

O analiză critică și epidemiologică, adâncită, a diferitelor tipuri de personalitate și a evoluției clasificării ce a dus la DSM IV. O lucrare de specialitate.

Cognitive Therapy for personality disorders. A.T. Beck, A. Freeman et coll., The Guilford Press, New York, 1990.

Aplicarea terapiilor cognitive la tulburările de personalitate, de către unul din fondatorii acestei discipline.

Personalități anxioase

L'anxiété au quotidien. Albert E. Chneweiss L., Odile Jacob, Paris, 1991.

Un studiu al diferitelor tulburări anxioase, elaborat dintr-o perspectivă cognitivo-comportamentală.

Personalități paranoice

L'idéalisme passionné. Quentin Debray, PUF, Paris, 1989.

Un eseu despre o formă deosebită a paranoiei, ce a produs atât sfinți, cât și asasini.

Paranoia et Sensibilité. Ernst Kretschmer, Paris, 1963.

Un studiu de o mare finețe de observație, întreprins de „inventatorul" personalității senzitive.

Personalități histrionice

Histoire de l'histerie. E. Trillat, Seghers, Paris, 1973.

O pasionantă istorie a isteriei de-a lungul timpurilor și diverselor teorii.

„La personnalité histérique". G. Darcourt, *La Revue du practicien,* 1993, 43, pp. 2330–2333.

O prezentare a istoriei și clinicii personalității isterice.

Études sur l'histérie, Sigmund Freud, Josef Breuer, PUF, Paris, 1956.

Originile psihanalizei.

Souvenirs d'Anna O.O.M. Borch Jakobsen, Aubier, Paris, 1995.

Povestea uneia din pacientele lui Freud, pornind de la care el și-a elaborat propria teorie reexaminată din perspectiva abordării istorice.

Personalități obsesionale

Le garçon qui n'arrêtait pas de se laver. J. Rappoport, Odile Jacob, Paris, 1991.

Respectivul băiat suferea de SOC, dar lucrarea conține și reflecții interesante asupra personalităților obsesionale, reflecții făcute de o specialistă de talie mondială.

Peurs, manies et ideés fixes. F. Lamagnère, Retz, Paris, 1994.

Un tablou extrem de viu al diferitelor forme de tulburări obsesionale, cu exemple de terapie.

Obsessions et compulsions. J. Cottraux, PUF, Paris, 1989.

O cărticică densă, ce concentrează progresele înregistrate în materie de terapie, dar și progresele metodologice.

Personalități narcisice

La personnalité narcissique. O. Kernberg, Privat, Toulouse, 1991.

O nouă ediție franceză a unei faimoase cărți, scrisă de unul din „inventatorii" personalităților narcisice.

Personalități schizoide

COMPORTAMENTE DE TIP A

Comment résister au stress. R.B. Flannery, Eyrolles, Paris, 1991.

Un manual de gestiune a stresului, ce le va da de gândit cititorilor de Tipul A.

La Gestion du Stress. C. André, P. Légeron, F. Lelord, Morisset, Paris, 1995.

O carte pentru oamenii grăbiți: în numai o oră de lectură, aceștia vor ști esențialul despre gestiunea stresului.

Stress, Management and the Healthy Type A. Ethel Roskies, The Guilford Press, New York, 1987.

O lucrare științifică și clinică, scrisă de o specialistă care a tratat mii de persoane Tip A, angajate ale unor mari firme nord-americane.

Personalități depresive

Prozac, le bonheur sur ordonnance? P. Kramer, ed. I, Paris, 1994.

O carte scrisă de un psihanalist, uimit el însuși de efectele unui medicament; un eseu extraordinar de complet și pasionant despre personalitățile depresive și evitante, dar și despre mecanismele schimbării. O carte mai subtilă decât ar putea-o sugera titlul ei (de altminteri, titlul cărții în versiunea americană era *Listening to Prozac*).

Vivre avec une dépréssion. Q. Debray, Édition de Rocher, Paris, 1994.

O carte clară, eclectică, despre diversele fațete ale depresiei și ale personalităților depresive.

„Les Dysthimies". Studiu coordonat de J.F. Hallilaire, *L'Encéphale*, 1992, 18, număr special, pp. 695–782.

Un amplu dosar, în franceză, despre acest sindrom, aflat la granița personalității depresive.

„Tempérament et depréssion" de P. Péron-Magnan, în J.P. Olié, M.F. Poirier, H. Lôo: *Les maladies dépressives*, Flammarion, Paris, 1995, pp. 183–193.

Diversele cercetări întreprinse asupra personalității depresive, strânse înrt-o lucrare de referință despre depresie.

Mars. Fritz Zorn, Gallimard, Paris, 1982.

O relatare la persoana întâi a unei personalități depresive care a murit de cancer.

Journal. Cesare Pavese, Gallimard, Paris, 1958.

O relatare la persoana întâi a unei personalități depresive care s-a sinucis.

Syllogisme de l'amertume. E.M. Cioran, Gallimard, Paris, 1952.

O relatare la persoana întâi a unei personalități depresive care a continuat să scrie, considerând totuși că „viața e lipsită de savoare".

Personalități dependente

Les voies de la régression. M. Balint, Payo, Paris, 1972.

O pasionantă reflecție asupra mecanismelor dependenței și fricii de dependență. O carte ce interpelează fiecare cititor.

Personalități evitante

La peur des autres. C. André, P. Légéron, Odile Jacob, Paris, 1995.

O carte care se adresează atât persoanelor timide, cât și terapeuților, o carte care prezintă tabloul acestui sindrom, vreme îndelungată subestimat.

S'affirmer et communiquer. Boisvert și Beaudry, Édition de L'homme, Montréal, 1979.

Un manual francez de referință, care poate înlesni înțelegerea afirmării de sine și a antrenamentului în vederea acesteia.

When I say no, I feel guilty. Manuel J. Smith, Bantam Books, New York, 1975.

Echivalentul în engleză al manualului mai sus menționat.

Your perfect Right. Robert Alberti, Michael Emmons, Impact Publishers, Obispo, 1982.

Un manual de excepție, ai cărui autori au fost pionierii afirmării de sine.

Personalități borderline

Les troubles limites. Otto Kernberg, Privat, Toulouse, 1989.

O lucrare clasică, de inspirație psihanalitică, bogată în experiențe clinice impresionante.

Cognitive Behavioral Treatment for Personality Disorders, Marsha Linehan, The Guilford Press, New York, 1993.

Training Skills Manual for Treating Patients with Borderline personality Disorders, Marsha Linehan, The Guilford Press, New York, 1993.

Două manuale ale unui cunoscut autor, care a elaborat un model extrem de complex și o strategie terapeutică a personalităților borderline.

Personalități antisociale

La Psychopate. Quentin Debray, PUF, Paris, 1984.

Mai vechiul concept de personalitate antisocială, văzut prin prisma clinicii franceze.

„*Antisocial Personality Disorders*", T.A. Widiger, E. Corbritt, T. Millon in *Review of Psychiatry*, 1992, vol. 11, pp. 63–69.

Un studiu recent, exhaustiv.

Personalități sadice

„Is sadistic personality disorders a valid diagnosis? The result of a survey of forensic psychiatrists", R.L. Spitzer, S. Fiester, M. Gay, B. Pfohl, *American Journal of Pschiatry*, 1991, 148, pp. 873–879.

Alarmantul punct de vedere al psihiatrilor criminologi.

Personalități multiple

Dossier Personnalités multiples. Nervure (1993), 6, pp. 13–59.

O serie de articole scrise de specialiști francezi și nord-americani, pe marginea acestui subiect fascinant.

Originile personalităților dificile

Introduction aux théories de la personnalité. P. Morin, S. Bouchard, Gaëtan Morin, ed. Québec, 1992.

Un expozeu, cu un pronunțat caracter pedagogic, al marilor teorii psihologice despre procesul de formare a personalității, de la Freud la cognitiviști, trecând prin teoriile umaniste, gestaltism, psihologia eului și abordările dimensionale.

Personnalités pathologiques. C. Lansier, R. Olivier Martin, *Encyclopédie médico-chirurgicale*, Paris, 1993, 37–320 A 10 (16 pagini).

O abordare istorică și psihodinamică a tulburărilor de personalitate.

Genetic Epidemiology in Psychiatry: taking both genes and enviroment seriousely, K.S. Kendler, Archive of General Psychiatry, 1995, 1992, pp. 895–899.

O perspectivă elocventă asupra cercetării privitoare la cuantumul de înnăscut și dobândit în tulburările de personalitate, caracterizată de prudența unui autentic om de știință.

Schimbare și psihoterapie

Comment faire rire un paranoïque. François Roustang, Odile Jacob, Paris, coll. „opus", 1996.

O serie de cugetări pasionante asupra proceselor de schimbare în psihoterapie și în conceptele psihanalizei. Cartea e scrisă de un psihanalist liber-cugetător.

Les thérapies cognitives. Jean Cottraux, Retz, Paris, 1922.

O întreagă carte consacrată relatărilor despre terapiile aplicate pacienților, unii dintre aceștia având personalități dificile.

L'évaluation des psychothérapies. Paul Gérin, Nodules, PUF, Paris, 1984.

Un rezumat al problemelor metodologice ridicate de evaluarea psihoterapiilor, într-o carte clară și concisă.

Le gestions de soi. Jacques Van Riller, Mardaga, Paris, 1992.

Lucrarea conține referiri la mecanismele propriei schimbări și aplicații practice.

Je réinvente ma vie. J. E. Young și J.S. Klasko, Éditions de L'homme, Montréal, 1995.

Un remarcabil self-help book în stil anglo-saxon, consacrat principalelor convingeri ale personalităților dificile.

Poate fi și un cadou nimerit...

Clasificări

Les testes mentaux. D. Pichot, PUF, Paris, coll. „Que sais-je?", 1991.

O sinteză extrem de limpede și de densă a dezbaterilor pe o temă dificilă.

Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et psychologie. Martin Bouvard și Jean Cottraux, Masson, Paris, 1996.

Lucrare ce reunește o seamă de chestionare utile clinicianului, dar și studentului.

Psychopatologie quantitative. J.D. Guelfi, T. Gaillac, R. Darjennes, Masson, Paris, 1995.

O lucrare adresată specialiștilor, un instrument de lucru, ce descrie metodologia și dificultățile evaluării cantitative în psihiatrie.

Despre psihologia evoluționistă

L'animal moral. Robert Wright, Éditions Michelon, 1995.

O carte care îți dezvăluie că mecanismele evoluției n-au acționat numai asupra fizicului nostru pentru a ajunge la ființele umane care suntem, și că selecția naturală a operat asupra comportamentelor și emoțiilor noastre. O carte importantă, tulburătoare, despre raportul natură-cultură.

CUM SĂ SPUI NU. Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi

(SAVOIR DIRE NON. en famille, au travail, aux amis, en amour, au quotidien)

Marie Haddou
Flammarion
ISBN: 973-8291-88-7
184 pagini
Format 13 x 20 cm

De ce este atât de greu să spui nu? Teama că vei fi perceput ca un individ agresiv, că vei fi respins, dorința de a nu-i dezamăgi pe cei pe care îi iubești, toate par să stea la originea acestei forme speciale de autocenzură. Mulți dintre noi am trăit deja și mai trăim și acum experiențe de acest fel, și anume sentimentul că ne este foarte greu să refuzăm propuneri altminteri contrare dorințelor noastre, aspirațiilor noastre profunde, intereselor noastre; și acest lucru se întâmplă și atunci când este vorba despre cumpărarea unui obiect inutil sau despre tunsoarea nefericită cu care ne trezim într-o bună zi, dar poate merge și până la controlul vieții noastre intime de către copiii, părinții, prietenii sau șefii noștri. În cazurile extreme, neputința de a spune nu se dovedește a fi deosebit de periculoasă: un alcoolic care nu poate refuza un pahar își riscă nu numai sănătatea, ci și viața. Deși de cele mai multe ori incapacitatea noastră de a spune nu se manifestă în situații aparent mai puțin dramatice, efectele ei nu sunt adeseori mai puțin triste, însă în mod indirect...

Putința de a spune nu îi permite individului să se consolideze și să-și afirme independența și autenticitatea. Va putea fi astfel el însuși și deopotrivă activ, fără a-l distruge sau răni în felul acesta pe celălalt. Relațiile umane se vor simplifica mult în toate domeniile vieții curente, chiar dacă trăim într-o societate marcată de disconfort, stres, lipsă de comunicare și de înțelegere.